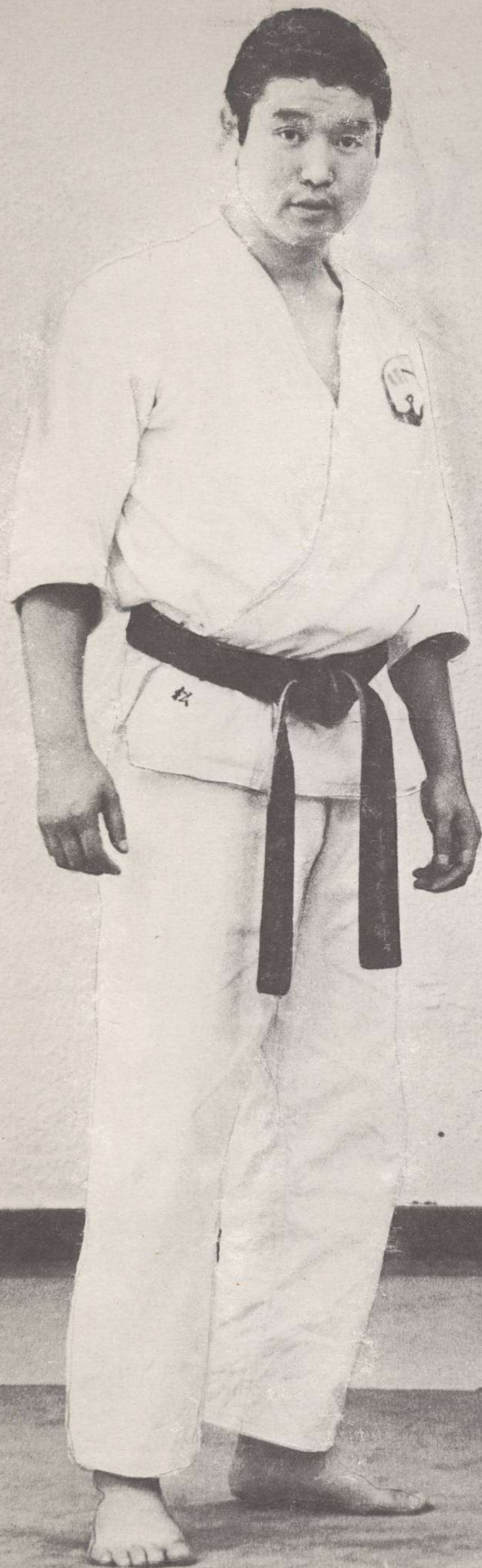
Kata Training

Betekenis en uitvoering van Kata's als onmisbare basis van de totale karatesport. Met en zonder partner door Hideo Muramatsu gedemonstreerd op meer dan 400 foto's

Hideo Muramatsu



Kata Training



Kata Training

Betekenis en uitvoering van Kata's als onmisbare basis van de totale karatesport
Met en zonder partner door Hideo Muramatsu gedemonstreerd op meer dan 400 foto's

Hideo Muramatsu

TIEBOSCH UITGEVERSMAATSCHAPPIJ BV – AMSTERDAM

*Opgedragen aan mijn leermeester Ōtsuka Sensei,
die dit jaar zijn Beiju (88ste verjaardag) viert en nog dagelijks traint.*

Omslagontwerp Bob Takes gvn
Omslagfoto F. André de la Porte
Demonstratie-foto's René Kempes
genomen in Sportinstituut Wagenaar Amsterdam
Tekeningen van de Karate-figuurtjes Margot van de Stolpe
Calligrafieën Hideko Satori
ISBN 90 6278 891 2

Voorwoord

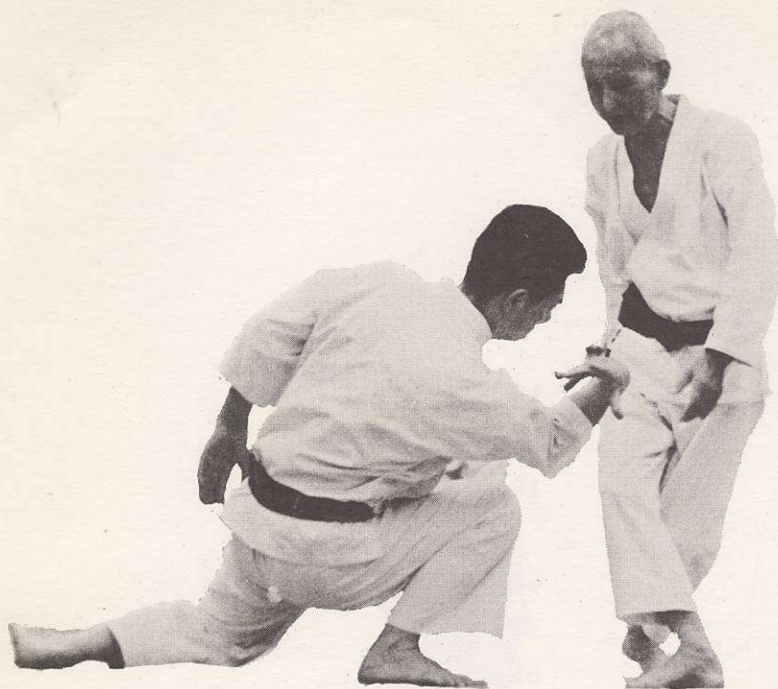
In dit oorspronkelijk Nederlandse boek beschrijft de in ons land (in eigen en andere sportscholen) werkzame karatetrainer H. Muramatsu (5e dan) de belangrijkste karatetechnieken. Hij was in Japan de uitverkoren leerling van de beroemde grootmeester Ōtsuka. De Kata's in dit boek vormen de onmisbare basistechnieken van de totale karatesport. Ze bestaan uit een serie van elkaar opvolgende verdedigingsen aanvalstechnieken (geconditioneerde responses).
De Kata's waarmee elke leerling uiteindelijk vertrouwd moet zijn, worden in dit boek met meer dan 400 foto's gedemonstreerd en tegelijkertijd door het afbeelden van een directe tegenstander begrijpelijk gemaakt.
Dit boek, het enige in z'n soort, vormt het standaardwerk voor beoefenaars van de karatesport.

De uitgever



Ōtsuka Saiko Shihan

Inhoud





Inleiding

Wat is Kata?

De letterlijke betekenis van het Japanse woord **kata** is: vorm.
In de karate-sport betekent kata: automatische reactie. Karate kent vele kata's, want er bestaan vele situaties waarin automatisch gereageerd moet worden. De beoefenaar van karate kan niet zonder kata's, dus zonder die automatische reacties. Zonder kata's goed geoefend te hebben, zal hij zich nooit goed kunnen bekwamen in de karate-sport.

De eerste kata's werden gevormd uit langdurige ervaring van onze (Japanse) voorouders en het bestuderen van de juiste bewegingen in de vele verschillende situaties.
Het is zeer nuttig veel kata's te oefenen. Maar kata's zijn nooit doel op zichzelf, men traint dus niet uitsluitend om de kata zelf, maar om de kata-technieken automatisch te kunnen toepassen in elke situatie van aanval en verdediging.
Kata is dus een soort gewoonte die aangeleerd (geconditioneerd) is door vele jaren van training, een reactie die tevoorschijn komt uit het onderbewuste.
Daarom weet een beoefenaar van karate bijna nooit van tevoren wat zijn karate-gedrag zal zijn in een gevechtssituatie, want hij handelt onbewust. Dat kan gevaarlijk zijn tijdens het gevecht als hij bijvoorbeeld maar één kata heeft beoefend.
Stel dat tijdens een gevecht u met een **Maegeri** *(voorwaartse trap)* zou moeten aanvallen, maar dat u alleen op **Tsuki** *(vuistaanval)* hebt getraind, dan zal uw hele lichaam onbewust ingesteld zijn op de Tsuki. Dat kan uw uitschakeling betekenen.
Het verdient daarom aanbeveling u niet uitsluitend te concentreren op één kata, maar uw trainingstijd te verdelen over alle kata's. Immers, u maakt uzelf dan álle kata-technieken eigen. Beheerst u eenmaal alle Kata-technieken, dan ligt de weg naar het beoefenen van natuurlijke karate helemaal open, aangezien de *vijf* kata's (**Pinan** 1e dan tot 5e dan – behandeld in dit boek) alle verdedigings- en aanvalselementen omvatten, die het mogelijk maken elke normale karate-aanval af te slaan.
De belangrijkste doelstelling bij het leren van kata's is: de techniek beheersen, dat wil zeggen door eindeloos oefenen alle onderdelen van de kata's zodanig onder de knie krijgen dat in een bepaalde gevechtssituatie de juiste handelingen automatisch en volkomen natuurlijk worden toegepast.
Dat is in uiterste consequentie voor ons, normale mensen, vrijwel onmogelijk. Niet voor niets zeiden oude Japanse **Budo-ka** *(beoefenaars van de Budo-sporten):*
Budotraining duurt een mensenleven, maar één leven is eigenlijk niet lang genoeg, aangezien Budotechniek geen begrenzing kent.

Grootmeester Ōtsuka (stichter van het **Wado-Ryu-Karate**) zegt:
Het beginsel van Kata is: **'Kata-Ni-Haitte/ Kata-Ni-Nukeru'**. Letterlijk betekent dit: *Stap in de kata* **(Kata-Ni-Haitte)** en *Verlaat de kata* **(Kata-Ni-Nukeru).**
Ik begrijp precies wat Ōtsuka daarmee zeggen wil, aangezien ik zijn leerling was in Japan en nog steeds zijn leerstellingen over karate volg.
De betekenis is: *Train bewust veel kata's*
Vergeet ze later (d.w.z. laat ze dan rusten)
Men moet ze uiteraard niet helemaal vergeten, ergens in het onderbewuste moeten ze paraat blijven om ze als vanzelf als basis te gebruiken bij het beoefenen van de karatesport.
Dit is echter voor ongeoefende personen nagenoeg onmogelijk. Als een karateleerling te weinig ervaring heeft, zal hij niet begrijpen (of aanvoelen) wat dat 'vergeten' betekent. Daarom kunnen we het beter als volgt zeggen:
Train jarenlang bewust veel en vaak kata's.
Maar schenk (als u de tecnieken redelijk goed beheerst) later niet meer zoveel aandacht aan de juiste volgorde der kata-technieken.
Door dit advies op te volgen, zult u overigens nog niet volledig het natuurlijke karate onder de knie hebben en zult u nog wel eigen katabewegingen gebruiken.
Toch mogen we tevreden zijn, want de vijf vormen van **Pinan** (1e t/m 5e dan) bieden heel wat technieken waarmee bijna oneindig veel com-

binaties zijn samen te stellen. Daarom hebben karate-beoefenaars normaliter genoeg aan de **Pinan-Kata's** (1e t/m 5e dan) in dit boek beschreven, mits ze jarenlang beoefend worden. Te gauw denken leerlingen dat ze de kata's beheersen, maar in wezen beheersen ze dan alleen de volgorde der kata-bewegingen. Waar het op aankomt is dat ze 'ingeworteld' zijn en dat men ze uiteindelijk automatisch op de juiste manier weet te gebruiken.

Uit het bovenstaande kunt u afleiden dat:
de Budotechnieken geen einde kennen!
In een kata zitten vele *irrationele* (niet vanzelfsprekende) lichaamsbewegingen, maar dat is geen nadeel van de kata-*training,* want de *volgorde* der beweging is slechts noodzakelijk om vooruitgang te boeken bij de *training*; in de praktijk van de karate-gevechten is de *volgorde* der bewegingen niet meer zo belangrijk. Van belang is dan de *techniek* van de kata. Maar ook de niet vanzelfsprekende (irrationele) bewegingen zijn niet zonder betekenis, want als u de moeilijke *irrationele* volgorde van bepaalde kata-bewegingen goed kunt uitvoeren, houdt dat in dat u de *rationele* bewegingen tijdens de karate-training met minder moeite zult uitvoeren. Immers u hebt de bewegingen die tegennatuurlijk, dus moeilijk, zijn goed getraind, zodat u hebt geleerd ze automatisch uit te voeren (en niet stuntelig, zoals iemand die ze niet gewend is te doen).
Irrationeel bewegen is dus uitsluitend nuttig als lichaamsbeweging (zodat het lichaam de bevelen van de geest gemakkelijk uitvoert). De karate-bewegingen zelf worden voornamelijk rationeel uitgevoerd.

Waza (d.i. het woord voor techniek) is een uitdrukking van de geest. Daarom is het erg interessant om mijn leerlingen te zien oefenen. Immers, ik kan dan zien of deze leerlingen de kata *bewust* trainen.
Kata-training wordt vaak beoefend aan het eind van de trainingstijd. Maar vele leerlingen zijn dan al moe en voeren daarom de kata traag en vaak onjuist uit. Dat is ronduit fout, want door trage uitvoering ontstaat een slechte techniek. En een slechte techniek aanleren is gauw gebeurd, maar uit een aangeleerde slechte techniek een goede ontwikkelen is erg lastig. Dus als u kata traint, houd dit dan in gedachten. Zelfs een beetje – en dus ongeïnspireerd – kata-trainen is slechter dan helemaal geen training.
Technische verworvenheden zijn het resultaat van een geestelijke instelling, *daarom kan men de techniek niet gescheiden zien van de geest en de geest niet van de techniek.* Zij behoren onafscheidelijk bij elkaar.
Dit betekent dat u uw geest moet beheersen en daardoor de techniek. Met andere woorden, u moet bewust en geconcentreerd trainen, anders heeft de training geen gunstig resultaat.

De ooginstelling

Het oog is ook een deel van de geestelijke instelling. Oog en techniek worden geleid door bevelen van de geest. Mijns inziens is de mentale instelling het belangrijkste bij de kata(karate)-training. Ik zal proberen dit nader uit te leggen.
In sommige sportscholen en karate-dojo's wordt te weinig aandacht besteed aan de ooginstelling, hoewel dit nu juist de belangrijkste karate-techniek is, want de technische bevelen van de geest vinden hun oorsprong in het gezichtsvermogen.
Als een gezichtsvermogen slecht functioneert, kunnen in sommige gevallen de hersenen 'het zesde zintuig' inschakelen. Soms kan dat goed uitpakken, maar uitsluitend op het zesde zintuig vertrouwen, is bij karate *levensgevaarlijk*.

De opbouw van de juiste ooginstelling

1. *De ooginstelling van beginners moet geconcentreerd zijn in één richting.* Men staart als het ware naar een tegenstander. Staren in één richting is echter geen juiste karate-stijl. Men kan zo geen rekening houden met situaties in de overige drie richtingen. Dit is een nadeel, maar men kan wel proberen zich te concentreren en dan is deze houding al veel beter dan rusteloos om zich heen kijken. Deze houding is dus bedoeld als een eerste stap in een ooginstellings-training.
2. *Een tegenstander die wat verderaf staat proberen te observeren alsof hij dichtbij staat*
en
een tegenstander die dichtbij staat proberen te observeren alsof hij wat verderaf staat.
Als u uw aandacht in het laatste geval uitsluitend concentreert op de handen van een tegenstander (omdat hij te dichtbij staat), dan kunt u wellicht een vuistslag afweren, maar u bent dan weerloos bij een mogelijke voetaanval en wat daarop volgt.
In het eerste geval, als u een tegenstander die ver weg staat, alleen maar in zijn totaliteit beziet, dan merkt u niet wat hij met zijn handen en zijn voeten aan het doen is en welke handelingen hij vermoedelijk zal gaan uitvoeren.

Moge een voorbeeld dit verduidelijken:
Toen ik in Japan nog lid was van de universiteits-karate-club, moesten wij elke dag tijdens de training een uur lang hardlopen in Baji-Koen (een ruiterpark) en in Kinuta-Koen (vergelijk-

baar met het Amsterdamse Bos), in Setagaya in Tokio.
Soms keek ik naar het grasveld waar vele paartjes lagen. Aanvankelijk zag ik niet wat ze deden, aangezien de afstand te ver was voor mijn ogen. Later dacht ik ineens aan de theorie 'een tegenstander die veraf staat observeren'.
Hoewel de paartjes uiteraard geen tegenstanders waren probeerde ik toch meer van ze te zien tijdens het hardlopen: het was een verrassende gewaarwording dat ik door geconcentreerd waarnemen steeds beter hun bewegingen kon vaststellen. Begrijp me goed, hoewel het geen onplezierig gezicht was, observeerde ik niet uit nieuwsgierigheid. Ik deed het als onderdeel van mijn karate-training.
Maar niet elke concentratie op iets dat veraf ligt, hoeft een karate-oefening te zijn. Een voorbeeld: elke avond maakte ik een korte wandeling in mijn tuin en keek dan lang en geconcentreerd naar een bepaalde ster en probeerde die van dichtbij te zien. Ik voelde dit als een goede concentratietraining, maar of dit een nuttige oefening was voor 'het observeren van een tegenstander die ver weg staat', betwijfel ik aangezien ik geen enkel concreet resultaat bemerkte. Ik was toen 22 jaar en mijn gezichtsvermogen mat 2,0 (ik was dus een beetje verziend).

3. *Een tegenstander in zijn geheel zien.*
   U moet voortdurend alert zijn, dus opletten en waarnemen. Vaak echter verslapt de geest. Als u dit (punt 3) traint, moet uw geest dus helder functioneren. Bovendien dient u eerst de ooginstellings-oefeningen 1 en 2 goed beoefend te hebben, anders mist deze observatie voldoende effect.

Toen ik aan wedstrijden deelnam in Japan, stelde ik in verband hiermee steeds dezelfde vragen aan de zeer goede oudere, brildragende deelnemers van mijn universiteit.
Eén vertelde mij:
'Mijn ogen zijn erg bijziend. Aangezien ik een bril draag, heb ik er normaliter geen enkel probleem mee, want ik kan er alles goed mee onderscheiden, maar als ik aan een Karate-wedstrijd deelneem, moet ik mijn bril afdoen en dan zie ik mijn tegenstander slechts als één geheel.
Daarom probeer ik mijn tegenstander van dichtbij te bekijken, zó dat ik kan aanvoelen wanneer en hoe hij mij gaat aanvallen: met de voet of met de hand. Omdat ik van zijn gezicht niets kan onderscheiden, train ik veel op het beheerst uitvoeren van de **Tsuki** *(handtechniek).'*

Zo speelde hij vele mooie wedstrijden en hij raakte het gezicht van zijn tegenstander nooit met een Tsuki.
Een ander vertelde mij dat hij 's avonds in een donkere kamer trainde omdat hij voelde dat een donkere omgeving gelijke omstandigheden biedt voor personen met bijziende en normale ogen. Een persoon met bijziende ogen is in dit geval misschien iets bevoordeeld boven een persoon met normale ogen, omdat in het algemeen 'het zesde zintuig' van de eerste beter ontwikkeld is dan van de laatste. Door speciale hierop gerichte training kreeg hij meer zelfvertrouwen, niet alleen voor wedstrijden, maar ook voor karate in het algemeen. Personen met een handicap verwerven vaak zelfvertrouwen door het overwinnen van hun handicap. Een enkele is zelfs wereldkampioen geworden. Het deelnemen aan wedstrijden is overigens niet noodzakelijk om goed te worden in karate. Sommige personen werden erg goed omdat zij hun eigen gevoelstheorie hadden ontwikkeld. Zij bewezen het belang van de 3e ooginstelling.

4. *Let op de ogen van de tegenstander.*
   Ogen geven weer wat zich in de geest afspeelt. Men krijgt – lettende op ogen – als het ware een psychologische beschrijving van wat er in uw tegenstander omgaat. Echter uw tegenstander heeft deze mogelijkheden ook, daarom kunt u deze anticipeer-techniek slechts met succes toepassen als u denkt dat de karate-techniek van uw tegenstander van gelijk of lager niveau is dan de uwe.
   Als uw tegenstander veel beter is, gebruik deze techniek dan niet omdat u dan toch niets zult zien. Bovendien geeft u uw tegenstander de kans uw 'psychologische beschrijving' uit uw ogen af te lezen. Uw mentale kracht zal weggezogen worden door de ogen van uw tegenstander, wat u geestelijk zal afmatten. Maar als u a-stigmatische ogen hebt, kunt u deze techniek tegen iedereen gebruiken.
5. *Kijk naar de band van uw tegenstander.*
   Dit heet **Obinonori. (Obi No Kane)**
   Als u denkt dat de karate-techniek van uw tegenstander aanmerkelijk beter is dan de uwe, let dan niet op zijn ogen maar kijk naar zijn band. Het is zodoende erg moeilijk voor hem uw 'psychologische beschrijving' uit uw ogen af te lezen. Sta echter niet alleen maar te staren naar zijn band. Alleen uw ogen zijn erop gericht, maar in wezen behoort u op uw tegenstander in z'n geheel te letten.

Hoe trainen we Kata's

Train de kata's niet op bevel, zoals een marionet (dit geldt niet alleen voor kata-training, maar voor de gehele karate-training). Elke katabeweging heeft een bepaalde betekenis ten aanzien van een aanval van een tegenstander. Als u de kata op uw eentje traint, train dan elke beweging alsof u tegenover een tegenstander staat. Als u niet precies de uitvoering kent of

een beweging niet goed begrijpt, dan is dat geen kata-training waarmee u bezig bent. Alvorens de kata-training te starten, moet u dus precies weten wat een bepaalde beweging voorstelt en hoe ze wordt uitgevoerd. Dit boek zal u daarbij goede diensten bewijzen. Het is de snelste methode om vooruit te komen.

Er zijn twee mogelijkheden om vorderingen te maken:
a. Leer eerst de theorie en train later.
b. Start direct met de training en zoek later de theorie met behulp van uw lichaam.

Beide methoden zijn goed, maar afhankelijk van de aanleg der beoefenaars geschikt of minder geschikt. Personen, die zich eerst de theorie eigen maken, zullen sneller vorderingen maken, omdat ze het doel en de techniek van elke beweging kennen. Bovendien kunnen ze een eigen trainingsprogramma maken. Echter degenen, die meteen beginnen te trainen weten de bedoelingen van de kata's niet. Voor elke beweging moeten ze zelf een verklaring vinden. Dit is een proces van jarenlange trainingsarbeid. En dan nóg is het niet zeker of ze er achterkomen.
Als het meezit zullen ze zelf theorieën kunnen opbouwen, maar dit zal veel tijd in beslag nemen. Daarom adviseer ik iedere normale karate-student eerst de theorie goed door te nemen en daarna pas met de training te beginnen. Als u al weet hoe u zich moet bewegen, wat de bedoeling is van elke beweging, en dan serieus traint, zult u ongetwijfeld snelle vorderingen maken. Er zit nog een voordeel aan. *Als men snel vorderingen maakt, zal men niet zijn belangstelling voor de sport verliezen.*
De reden dat velen met karate ophielden, is niet de harde training maar het feit dat ze hun belangstelling verloren door gebrek aan vooruitgang. De leerling is hiervoor zelf verantwoordelijk, maar soms ook de leraar, die hieraan te weinig aandacht besteedt. Als u denkt niet zoveel aanleg voor karate te bezitten, dan is het zonder meer beter eerst de theorie goed te leren en daarna de training te starten. Maar ook als u veel talent hebt, hebt u als kenner der theorie een voorsprong op anderen.

Kata-uitvoering en mentale instelling
Het belangrijkste bij het naar voren, naar achteren en opzij stappen is een goed evenwicht te bewaren, dat wil zeggen dat uw lichaam elk moment in staat moet zijn een verdediging of een aanval uit te voeren tegen denkbeeldige tegenstanders uit alle 4 de richtingen.

De houding is een vorm van geestelijke expressie
Ontwikkel een vorm van zelfvertrouwen, zodat u zelfverzekerd in de dojo komt. Houd uw ogen uitdrukkingloos en kijk naar voren, maar uw aandacht – daar zullen we steeds op hameren – moet naar de vier richtingen uitgaan.

Verdeel uw kracht over heel de training of wedstrijd en concentreer uw kracht op het juiste moment van een actie. Uw energie moet op slag door het lichaam vloeien. Als een actie voltooid is, dient u meteen gereed te zijn voor de volgende. Slechts één moment per actie heeft u samengebalde kracht en energie nodig. Na zo'n moment is extra energieverbruik overbodig.
Zorg dat het zwaartepunt van uw lichaam zich bevindt op **Seikatanden** *(onderbuik,* iets onder de navel). Als u uw zwaartepunt op Seikatanden houdt, is uw lichaam altijd in evenwicht. Ik zeg dit nu wel, maar het vereist concentratie en je mag je nergens door laten afleiden.
Toen ik voor het eerst een kata-demonstratie uitvoerde in Nederland, vergat ik het zwaartepunt van mijn lichaam op Seikatanden te houden, omdat ik teveel op de toeschouwers lette. Ik wankelde en voerde de kata dan ook niet goed uit. Later vergeleek ik de toeschouwers voor mezelf, om ze neutraal te houden, met Hollandse aardappelen. Door ze aldus uit mijn aandacht te bannen werd ik niet meer door toeschouwers beïnvloed. Het klinkt mischien niet complimenteus maar – geloof me – er zitten altijd zeer fraaie Hollandse aardappelen tussen de toeschouwers!
Die oplossing is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd. Wel kan iedereen de volgende punten om kata's te leren navolgen:
1. onthoud de volgorde der bewegingen en acties
2. ken van elke beweging de exacte bedoeling
3. voer de bewegingen eerst langzaam en met aandacht uit
4. let niet teveel op de bedoeling van elke beweging afzonderlijk, maar let op de bedoeling van de hele kata en op uw lichaamsbeweging
5. probeer de kata's 'natuurlijk', ongedwongen (niet geforceerd) uit te voeren

Tijdens de kata-training letten beoefenaars van de kata's soms teveel op de erna komende beweging, maar daarmee verliezen ze het doel van de activiteit van dit moment uit het oog. Probeer elk kata-onderdeel zo volledig en natuurlijk mogelijk – liefst in de perfectie – uit te voeren.
Het is voor u van belang de volgorde van de bewegingen goed te kennen, ook al is het leren van die volgorde even vervelend. Met een beetje goede wil gaat het echter snel en zonder die kennis kunt u de kata-training niet goed uitvoeren.
Onder 3. staat dat de kata langzaam uitgevoerd dient te worden. In sommige gevallen zal het steeds sneller moeten, maar soms is snelheid niet belangrijk; sommige bewegingen

moeten dus langzaam, andere snel uitgevoerd worden.
De richtlijnen hiervoor zijn:
1. Na een verdediging moet altijd snel een aanvalstechniek worden uitgevoerd, omdat karate niet alleen maar uit verdedigen bestaat. Elke verdedigingsactie moet gevolgd kunnen worden door een onmiddellijke aanval.
2. Tijdens een langzame uitvoering moet u zich volledig concentreren op de beweging, maar daarbij – daar zijn we weer – letten op de 4 richtingen waaruit een aanval kan komen.

En denk erom: als u de kata-bewegingen beëindigd hebt, hebt u slechts de *bewegingen* beëindigd, maar is de kata nog niet klaar. Er moet dan eerst worden overgegaan tot **Zanshin**, dat wil zeggen tot *concentratie*, waakzaam blijven op het naderen van een denkbeeldige tegenstander.
In de Wado-Ryu-Kata's verdedigen we (en vallen we aan) niet alleen met kracht, we gebruiken **Kawashi** *(wegdraaien van het lichaam of ontsnappen door opzij te stappen)* en **Tsuki** *(vuistaanval)* en **Keri** *(trap)*. Dit doen we met ons gehele lichaam (volgens de methode van grootmeester Ōtsuka).
Daarom zijn de lichamelijke eigenschappen van een persoon niet zo belangrijk. Het belangrijkste voor karate (kata) is dat we ons kunnen aanpassen aan elke situatie en aan elke tegenstander, net als water.

De studie van het Wado-Ryu-Kata-systeem
U kunt de volgende kata's leren: Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Kushanku, Nai Fanchi, Seishan, Chinto.
Als u dit systeem bestudeert, weet u al heel wat van het Wado-Ryu-Kata. Andere kata's zijn: Bassai, Wanshu, Rohai, Ninseishi, Jion, Jitte, maar deze kata's zijn niet specifiek voor het Wado-Ryu-Kata-systeem.

Uit de kata's in dit boek moet u zelf speciale onderdelen, combinaties halen. Hiermee verwerft u de vrijheid om gevarieerd over karate (kata) te denken. Anders zult u nooit een eigen manier ontwikkelen om de karate-sport te beoefenen. Als u eenmaal een eigen theorie hebt geconstrueerd, zult u waarschijnlijk nooit meer vergeten, dat de basis van uw theorie afkomstig is van grootmeester Ōtsuka, omdat u nu Wado-Ryu-Karate geleerd hebt. Ons doel in kata (Wado-Ryu) is Chinto (hoogste kata).
Alle andere kata's zijn voorbereidingen tot Chinto.

In de oudheid kenden de **Budoka's** *(Karateka's)* slechts een paar kata's. Ze trainden erg hard en hielden hun kata's geheim. De nieuwe kata's die ze maakten namen de plaats in van de oude. Daarom kenden ze niet veel kata's.
Kata is een vorm van geestelijke expressie. Eigenlijk kan niemand zeggen: 'deze kata is goed of deze kata is slecht'.
In het algemeen kunnen we wel zeggen dat een kata goed of slecht uitgevoerd wordt, in navolging van degene die hem creëerde. Maar mijns inziens komt de uitvoering en de bewegingsvorm van een kata in de praktijk van een gevechtshandeling niet op de eerste plaats. De geestelijke expressie van de kata en de aanpassing aan de praktijk is het belangrijkst, waarbij we ons wel moeten bedenken, dat de kata's in dit boek gecreëerd werden uit de jarenlange ervaring van onze voorouders en een weldoordachte kijk geven op de vele mogelijke situaties. En vooral dat grootmeester Ōtsuka het Wado-Ryu-Kata-systeem construeerde.
Daarom zijn deze kata's meestal zonder meer beter dan de eigen vormen in het ontwikkelingsproces van het kata-denken. We kunnen met goed vertrouwen in deze kata's geloven. Mijns inziens is het dan ook van groot belang de kata's van deze grondlegger bewust en met grote nauwlettendheid te bestuderen. De kans dat u in de praktijk met de juiste bewegingen reageert is dan het grootst.

Tenslotte nog dit:
Als uw kata-uitvoering erg mooi is, maar niet geïnspireerd door uw geest (met andere woorden, uitgevoerd als een robot) dan is dit misschien een leuke of mogelijk een fraaie beweging, maar geen ècht karate. Maar is uw kata niet mooi, maar geheel met uw geest (d.i. met volle overgave en bewust) uitgevoerd, dan hebt u van deze techniek een goed gebruik gemaakt. Dan is er sprake van ècht karate. Daarom kunt u gerust zeggen dat karate een vorm van geestelijke expressie is.
Reeds bij de 'warming up' kunt u zien in hoeverre dit op een persoon van toepassing is. Lang trainen, maar zonder geest, is inferieur aan kort trainen met uw geest (bewust en met volle overgave).
Hoelang en hoeveel keren u trainde is geen belangrijke vraag, maar wel: trainde u bewust en goed geconcentreerd. Maar als u beide verenigt, dat wil zeggen, zowel lang en veel trainen als bewust en met volle overgave, dan zult u snel vorderingen maken.
In de oudheid wisten de Budoka's of de techniek van andere Budoka's goed was aan de manier waarop deze liepen, de houding van hun lichaam en de waakzame ogen. Want dit waren de uiterlijke kenmerken, de lichamelijke verworvenheden die door de inspanning van de geest in relatie met de technische ontwikkeling waren bewerkstelligd.

Tenslotte . . . Als . . .

Als u de vijf afzonderlijke kata's in dit boek onder de knie hebt, moet u proberen ze *in een goed tempo achter elkaar* uit te voeren. En wel zonder tussentijds de uiterste concentratie te verliezen. Daarbij hoort ook het, in perfectie, geconcentreerd uitvoeren van de juiste ademhalingstechniek.

Als u traint is het van belang dit langdurig achtereen te doen, zodat het lichaam warm wordt en ú moe, want dan neemt de kracht in de schouders enigszins af, zodat de kata's op natuurlijke niet-krampachtige wijze worden getraind. Dit betekent overigens niet dat u *heel erg* moe moet zijn, aangezien dan de concentratie en de technische uitvoering eronder lijden.

Als u dagelijks naar school of naar het werk gaat en weer terug naar huis, beweegt het lichaam vanzelf zonder dat u erbij nadenkt. Als u even ongedwongen dagelijks kata's oefent, dan breekt spoedig de dag aan dat u ze zonder speciale aandacht kunt uitvoeren. En dat is van belang bij het beoefenen van karate.

Als u een kata niet op natuurlijke wijze kunt uitvoeren, omdat u zich bij voorbeeld moet concentreren op de volgorde der bewegingen, dan zijn uw technieken niet bruikbaar.

Als u kata's uitsluitend op uw eentje oefent – waardoor de zeer gewenste reactie van een tegenstander ontbreekt en u de subtiele **Taisabaki** *(ontwijking)* en de ademhalingstechniek bij aanval en verdediging niet goed toepast en leert – is het noodzakelijk steeds nadat u enige vorderingen hebt gemaakt, te gaan trainen met een tegenstander, want,

Als u nooit met een tegenstander traint, 'voelt' u de betekenis van de technieken niet en zijn deze niet tegen aanvallen te gebruiken.

Als u de bedoeling der technieken niet begrijpt is kata-training geen karate, maar een gewone lichaamsoefening.

Als u echter de vijf kata's – eveneens achter elkaar en mét tegenstander getraind – onder de knie hebt, staat het **Jiyu-Kumite** *(vrij vechten)* voor u open, ja, is dit zelfs wenselijk, want dan kunt u aanvallen afslaan en met nog grotere snelheid vorderingen maken in karate, wat uiteindelijk de opzet is van uw studie.

Ik zou niets liever willen dan dat dit boek iedere **Karate-Ka** *(beoefenaar van karate)* van veel steun zal zijn bij zijn (of haar) lichamelijke en geestelijke vorming in deze mooie sport, die mij zo dierbaar is.
De bereidheid van de heren Jack Davidsz en Hans Bosman om hun kundigheden spontaan ter beschikking te stellen onder meer bij het visualiseren van de kata-technieken, vervult mij met dankbaarheid.

Hideo Muramatsu

Kara 空

te 手

no の

kata 形

Kara te no kata

(De kata's van karate)

Verklaring der woorden

Ashi-Barai
voetveeg

Biteikotsu
stuitbeen

Bo
lange stok

Chudan
midden

Dojo
meditatieruimte

Empi
elleboog

Fukushu
handpalm

Furi-Ken
zwaaistoot

Gamae (Kamae)
vechthouding

Gedan-Barai
lage blokkering

Godan
de vijfde

Gyaku
tegenovergesteld

Gyaku-Hachi-No-Ji-Dachi
lett.: tegenovergestelde – chinees karakterteken van 8 – stand

八 = 8

= Gyaku-Hachi-No-Ji-Dachi

Gyaku-Te
het ombuigen van de hand

Gyaku-Zuki-No-Tsukomi-Dachi
stand waarbij men met de benen wijd, maar met beide voeten naar binnen gericht staat. de ene knie naar buiten gedraaid, het andere been gestrekt

Haishu
rug van de hand

Hanmi
lett.: half lichaam d.w.z. houding van het lichaam, waarbij het voor de tegenstander het moeilijkste is om u te raken

Harai
zwaai

Harai-Zuki
een blokkering en aanval met dezelfde arm tegelijkertijd

Heisoku-Dachi
stand met gesloten voeten

Hibara
de zij

Hidari
links

Hiji
elleboog

Hikkake-Uke
haak blokkering

Hiki-Ashi
lett.: trekken been (voet) (na een trap, been snel terug trekken)

Hiki-Te
lett.: trekken hand

Hiza
knie

Jigotai
verdedigingshouding

Jodan
hoog

Jo-wan
bovenarm

Ju-Ji-Uke
blokkering met gekruiste armen

Junzuki
rechte vuiststoot

Kaisoku-Dachi
stand waarbij de voeten een hoek van ongeveer 90 graden maken

Kare-Ha
lett.: dode bladeren

Kasane
op elkaar

Kawashi
zie Taisabaki

Kiai
schreeuw
belangrijkste doel: op het moment dat u aanvalt, uzelf minder en uw tegenstander 'meer bang' te maken. Door het tegelijk tijdig spannen van de Seikatanden is de aanval ook krachtiger

Kinteki
geslachtsdeel

Kiritsu
sta op en concentreer u

Ma-Hanmi
precies Hanmi
zie Hanmi

Maegeri
voorwaartse trap

Maki-Otoshi-Uke
ronde neergaande blokkering

Maki-Uke
ronde blokkering

Migi
rechts

Morote
met beide handen

Musubi-Dachi
zie Kai-Soku-Dachi

Neko-Ashi-Dachi
katstand

Nidan
tweede

No
van, bez.v.n.woord

Nukite
hand met gestrekte vingers

Oi-Zuki
lett.: stoot met het doel iemand te raken die probeert om te ontsnappen

Okinawa
eiland ten zuiden van Japan

Otoshi-Uke
neergaande blokkering

Pinan
lett.: vrede; rust
belangrijkste van het *karate* is het bereiken van vrede en rust

Rei
lett.: buiging; groet
voor uw leraar buigt u uit respekt; voor uw tegenstander buigt u natuurlijk ook uit beleefdheid, maar in de eerste plaats om een 'kalm' hart te krijgen m.a.w. om een eventueel verlies van een vorige wedstrijd uit uw hoofd te zetten

Sandan
derde

Seikatanden
deel van het lichaam, iets lager dan de navel

Seiken
lett.: goede vuist

Shiko-Dachi
wijde stand met naar buiten geplaatste voeten

Shisei
houding van het lichaam

Shodan
eerste

Shuto
meshand

Soto
buiten

Suigetsu
plexus solaris

Suri-Ashi
slipstap

Taisabaki
het wegdraaien van het lichaam

Teisho-Otoshi-Uke
blokkering met de handpalm naar beneden

Teisho-Nigiri-Uke
blokkering waarbij men met de hand de arm of het been van de aanvaller grijpt
Nigiri betekent grijpen

Te-Kubi-Gaeshi
het omdraaien van de pols

Tettsui
hamervuist

Uchi
slag; binnen

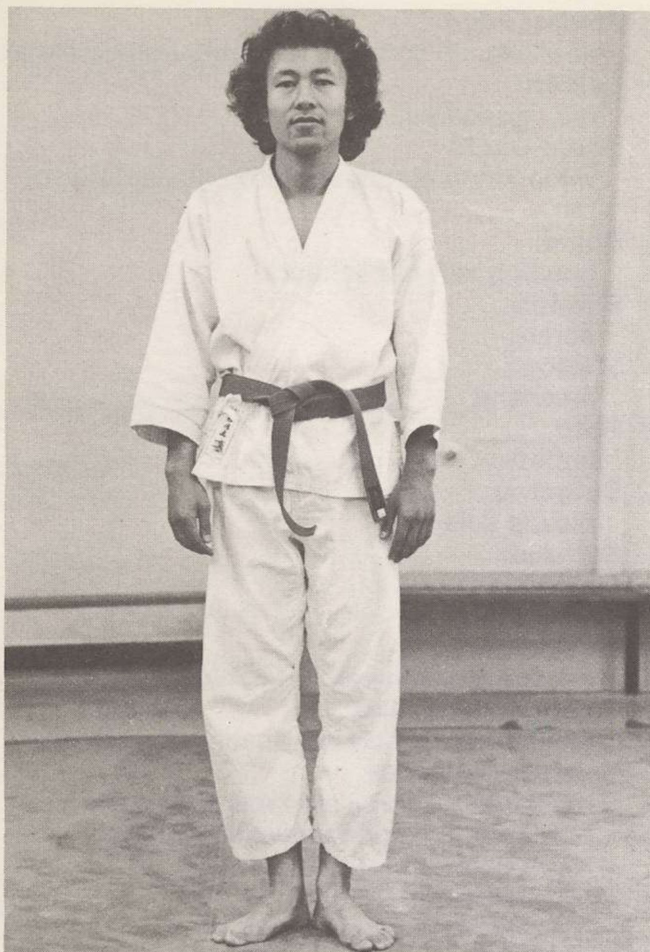
Uraken
omgedraaide vuist

Yame
stop

Yōi
voorbereiding

Yoko-Geri
zijwaartse trap

Yondan
vierde



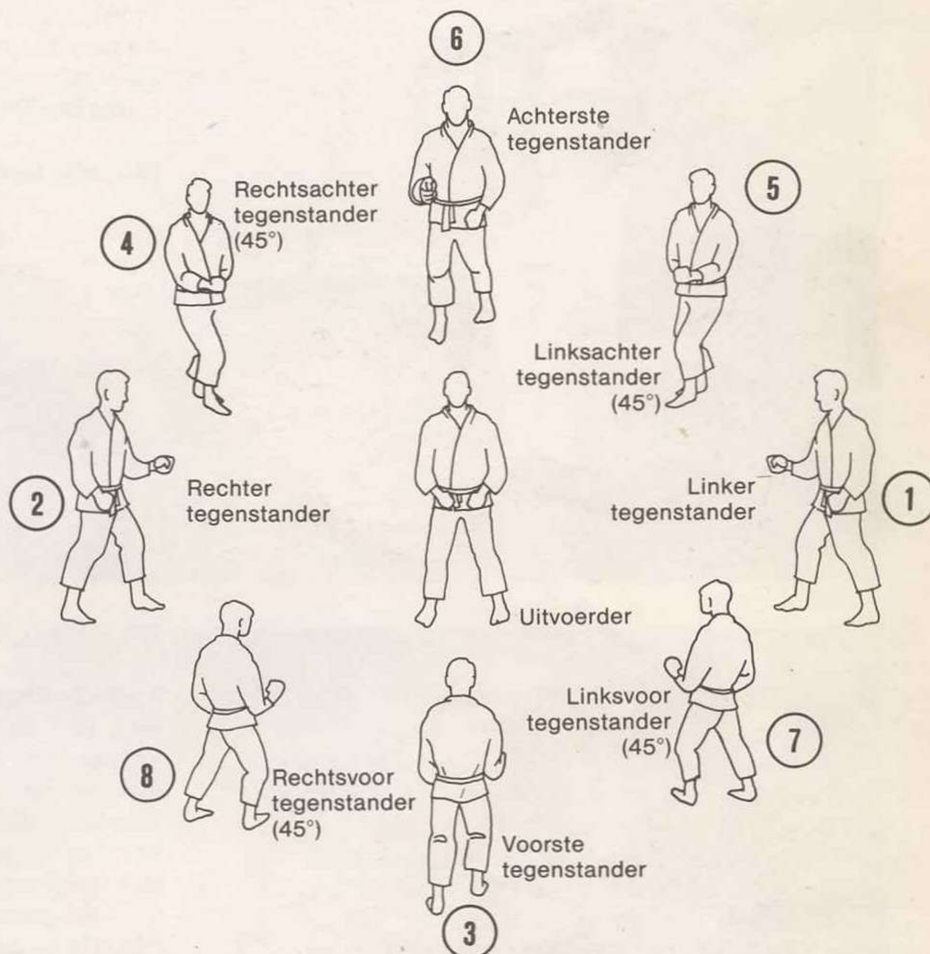
Jack Davidsz
student economie
aan de
Vrije Universiteit
van
Amsterdam



Hans Bosman
student Japans
aan de
Rijksuniversiteit
van
Leiden

Pinan Nidan - 2e dan

平 Pin
安 an
二 ni
段 dan



Karakteristiek van de Pinan Nidan: *De training van de* ***Junzuki*** *(rechte vuiststoot)*

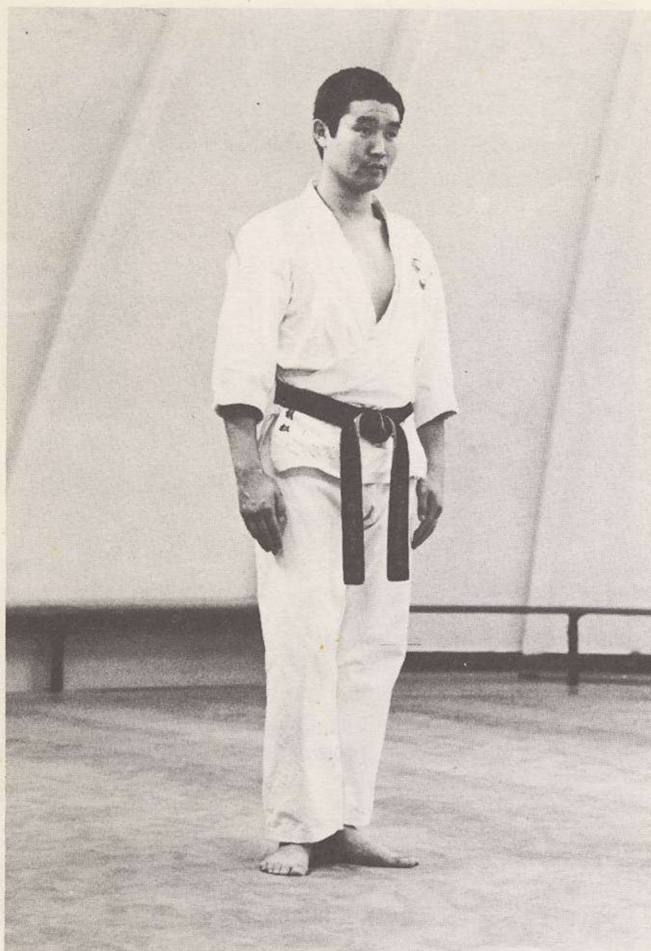
1 t/m 8 : *Volgorde der oefeningen*
De figuurtjes zijn getekend in de beginstand van de hele groep mét partner.

De posities van uitvoerder en tegenstanders, afgebeeld op de foto's, zullen in de meeste gevallen van de beginstand afwijken.


▲ : *Verwijzing naar bovenste foto.*
▼ : *Verwijzing naar onderste foto.*


■ : *Einde van één actie of groep van acties*

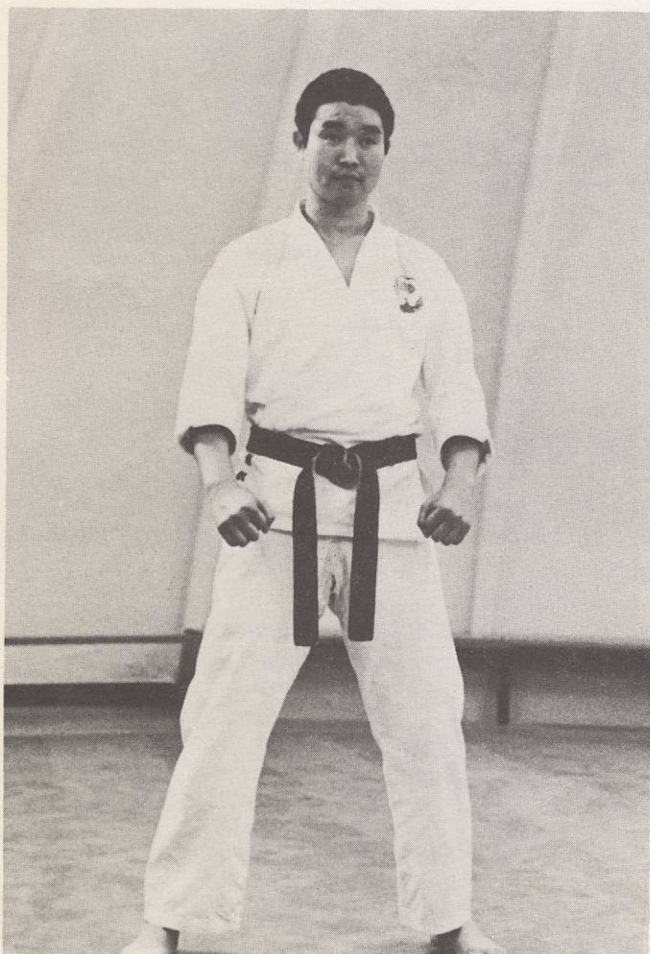
* **Kiai** *(schreeuw)* : *Na* **Kiai** *komt een iets langere* **Zanshin** *(concentratie) (verslagen tegenstander kan nog terugkomen)*



1

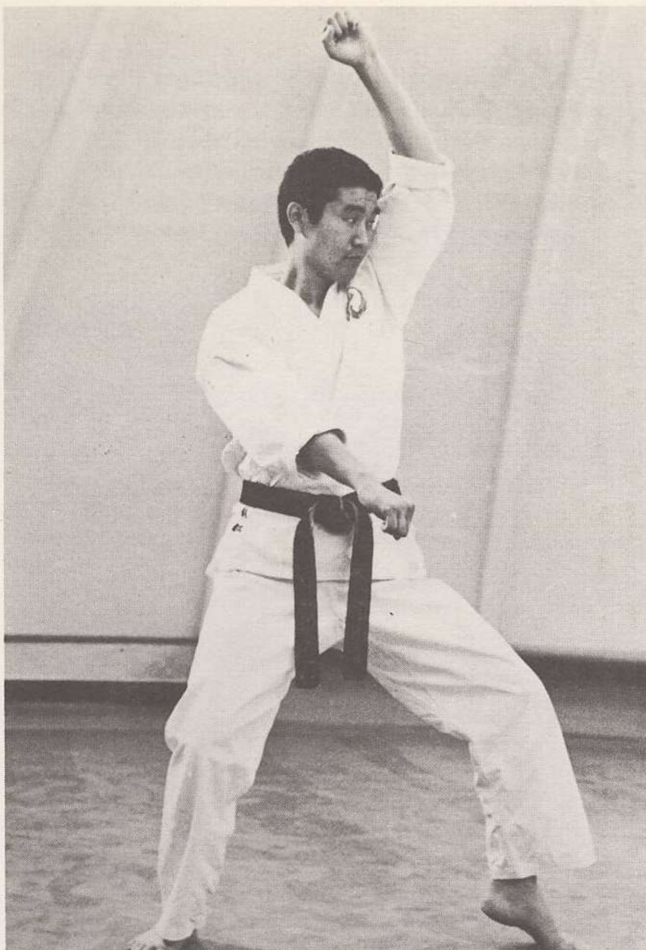
Kiritsu-No-Shisei *(concentratiehouding)*
Ga ontspannen staan in **Musubi Dachi** *(hielen tegen elkaar – voeten 90°).*
Houd de schouders ontspannen en de handen tegen het lichaam. Druk de vingers iets tegen elkaar aan. Probeer de gehele situatie te overzien, niet alleen vóor, maar ook naast en achter u, door zoals wij in Japan zeggen, 'met het oog van het hart' te kijken. Ook een belangrijk punt is dat u weet welke kant u op moet, anders gezegd: u mag niet van een bepaalde **Dojo** *(meditatie-ruimte)* of plaats in een Dojo afhankelijk zijn, want dan maakt u gemakkelijk fouten.

Musubi Dachi =



2

Kata-Yoi-No-Shisei *(voorbereidingshouding van de kata)*
Verzet vervolgens eerst uw linker en daarna uw rechtervoet op schouderbreedte. Zak iets door de knieën zodat uw gewicht lager komt te liggen (dan kunt u zich gemakkelijker verplaatsen). Breng uw armen naar voren met gebalde vuisten. Probeer de gehele situatie te overzien.



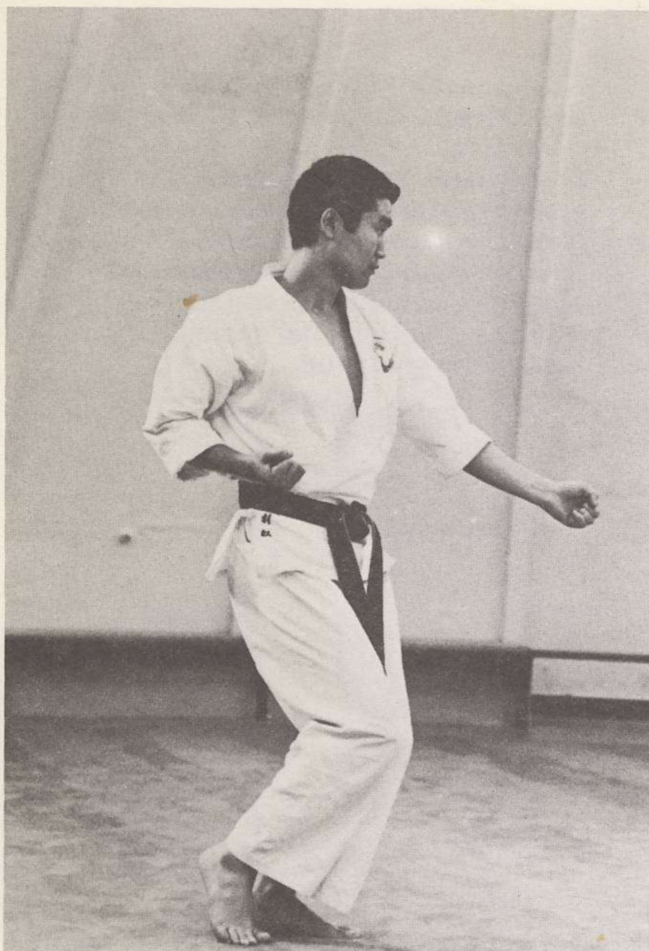
3

Kijk nu naar links en verplaats uw gewicht zó, dat 70% op uw rechter en 30% op uw linkerbeen komt.
Deze stand heet **Nekoashi-Hanmi-Dachi** *(katstand met half gedraaid lichaam).* Deze stand biedt u de mogelijkheid om aan te vallen met **Yoko-Geri** *(zijwaartse trap).*
Maak met uw linkerarm een zo groot mogelijke halve cirkel voor het gezicht en steek uw rechterarm voor u uit.



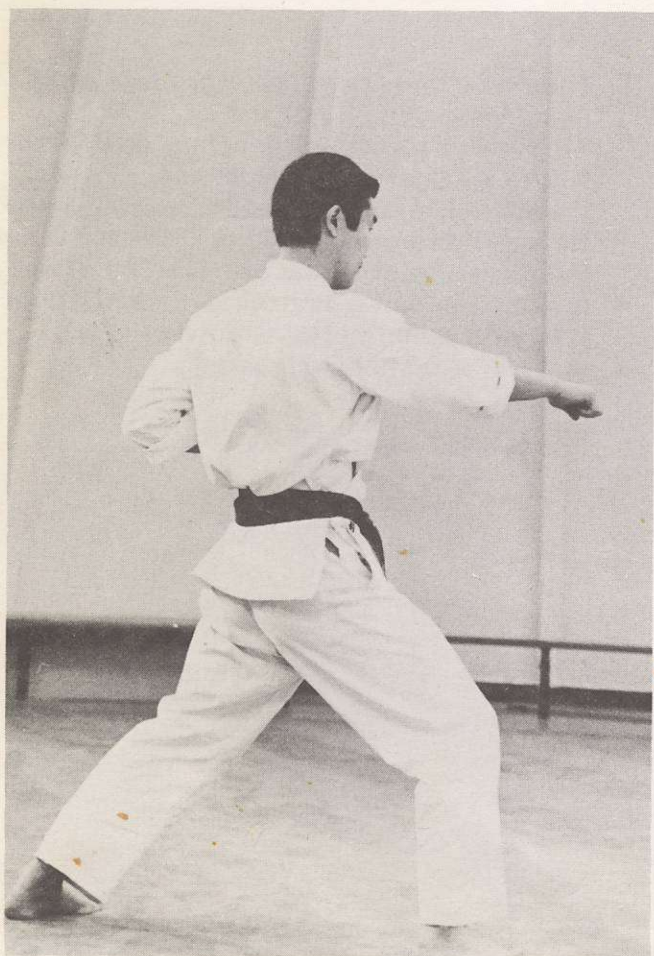
4

Hidari-Tettsui-Otoshi *(linker neergaande hamervuist-blokkering)*
Maak deze blokkering krachtig door **Migi-Hikite** *(rechtervuist terugtrekken)* en door op het 'blokkeringsmoment' de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik)* te spannen.
(Als u alleen met de kracht in uw armen blokkeert, ontneemt u zichzelf de mogelijkheid om aan te vallen met een trap, want dan staat u te zwaar op het linkerbeen).



5

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)*
Houd, terwijl u dit doet, uw linkerhand op z'n plaats en bescherm uw **Kinteki** *(kruis)* door het lichaam schuin te houden.
Hier bereikt u ook mee dat u bij de tegenaanval meer kracht kunt ontwikkelen.



6

Chudan-Migi-Junzuki *(rechtse rechte vuiststoot naar het midden)*
Maak deze aanval krachtig door het spannen van de **Seikatanden** *(onderbuik)* en door **Hidari Hikite** *(linkervuist terugtrekken)*.

Voer de acties op de foto's 3 tot en met 6 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie,* voor volgende aanval).





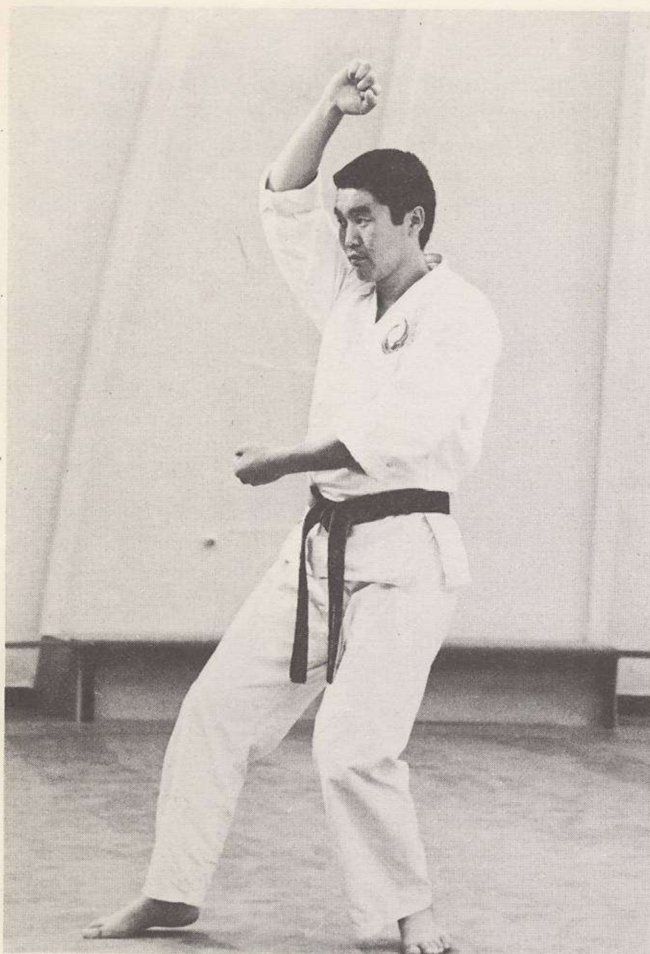
7

Kijk nu naar achteren en trek uw rechterbeen bij. Houd het lichaam op dezelfde 'hoogte' en zorg voor een goede balans.



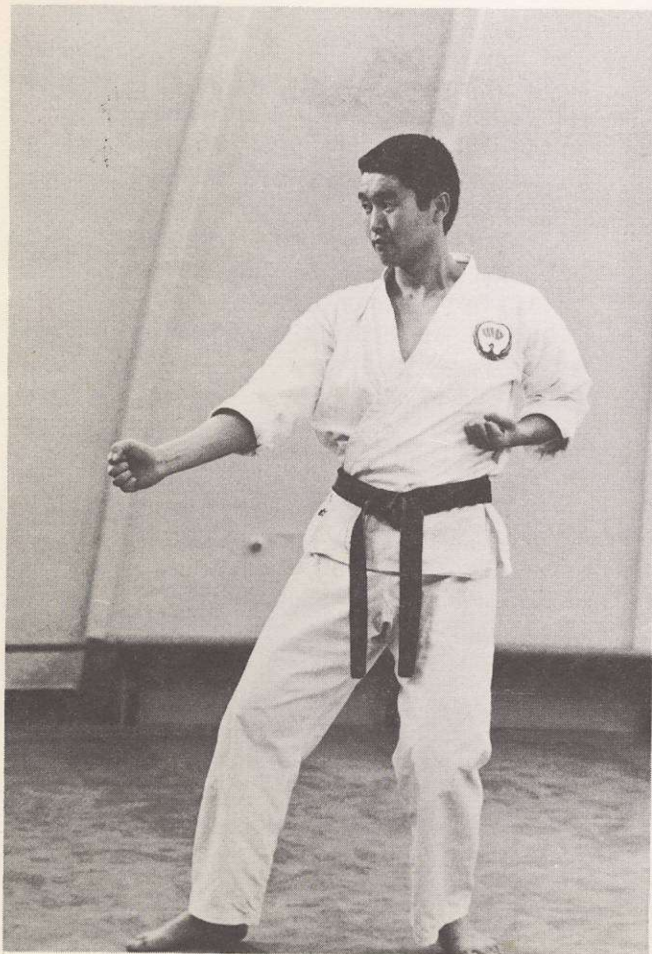
8

Draai 180 graden naar *rechts* in **Gedan-Barai** *(lage blokkering* – rechtsom draaien is volgens de karate-theorie onlogisch, het zou immers gemakkelijker zijn geweest als men hier linksom had gedraaid. Men wijkt hier van de karate-theorie af, omdat in deze kata het naar rechts *leren* draaien van het lichaam het belangrijkste is).
(Houd de rechterarm evenwijdig met het rechterbovenbeen).



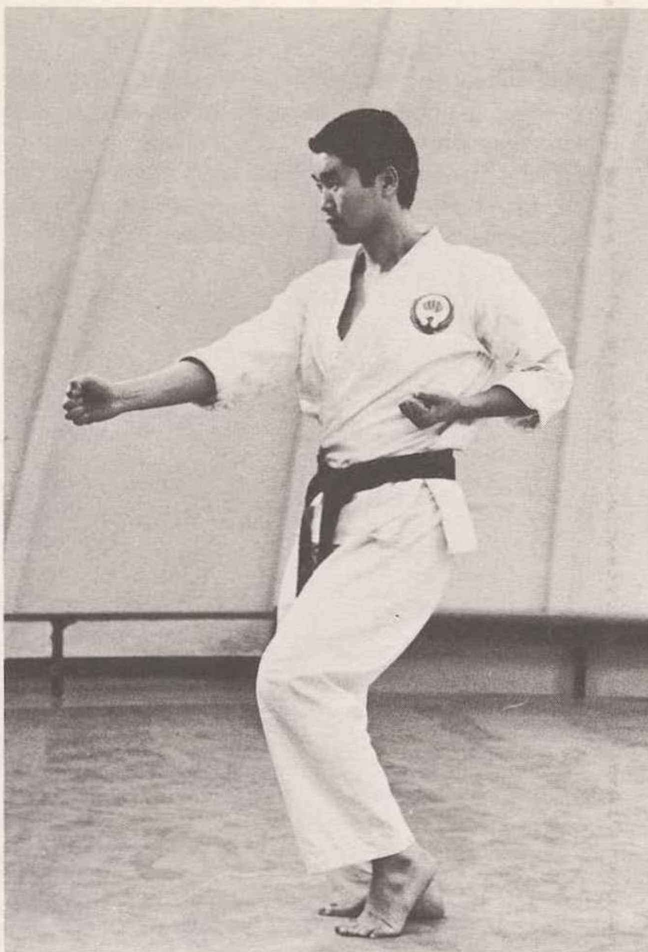
9

Taisabaki *(ontwijking)*
Breng uw lichaam iets naar achteren. Eerst uw lichaam, dan pas uw been: verplaats als het ware uw **Seikatanden** *(onderbuik)*. Breng op hetzelfde moment uw linkerarm naar voren en uw rechter omhoog. Dit om bij de volgende blokkering meer kracht te kunnen ontwikkelen.



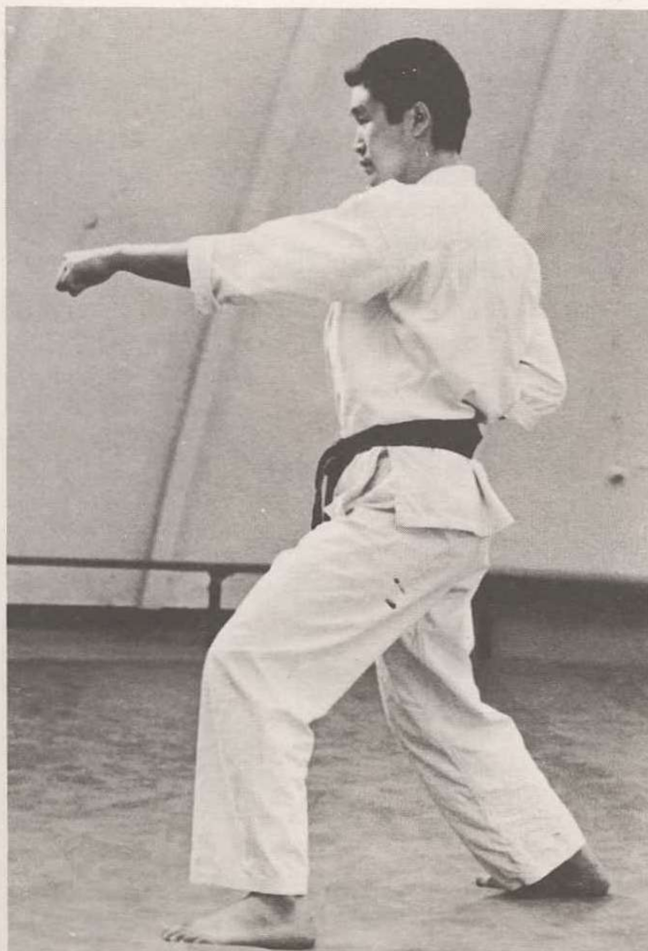
10

Migi-Tettsui-Otoshi *(rechter neergaande hamervuistblokkering)*
Denk om **Hidari-Hikite** *(linkervuist terugtrekken)* en om het spannen van de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik)*. Op het moment dat u blokkeert, moet de rechterhiel – zoals wij in Japan zeggen – een 'papierdikte' van de vloer af zijn.



11

Hidari-Suriashi *(linker slipstap)*
Houd uw rechterarm in **Tettsui** *(hamervuist).*
(Voor **Migi-Hikite** – *rechtervuist terugtrekken)*

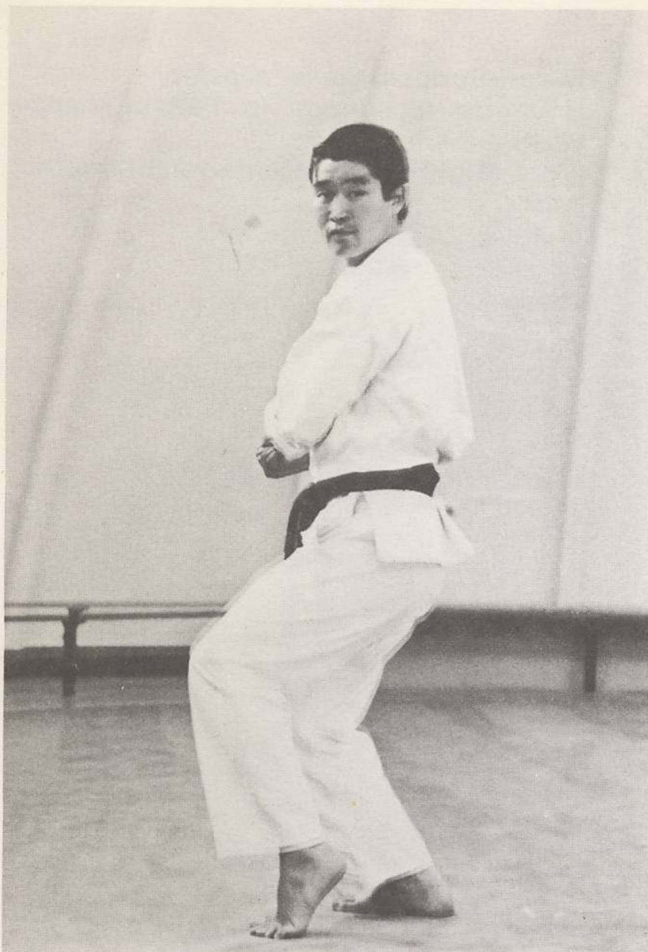


12

Hidari-Chudan-Junzuki *(Linker rechte vuiststoot naar het midden)*
Gelijktijdig linkerbeen naar voren.

Voer de acties op de foto's 7 t/m 12 snel achter elkaar uit.
Daarnaast een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





13

Kijk nu naar links en trek uw linkerbeen bij. Bereid u voor op **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*
Concentreer uzelf echter niet alleen op deze blokkering, want u moet ook eventuele andere aanvallen kunnen afweren.



14

Draai 90 graden naar links in **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*
Linkerbeen gelijktijdig voorwaarts. Ook hier weer krachtig blokkeren door het draaien van de heupen, het spannen van de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik)* en door **Migi-Hikite** *(rechtervuist terugtrekken).*

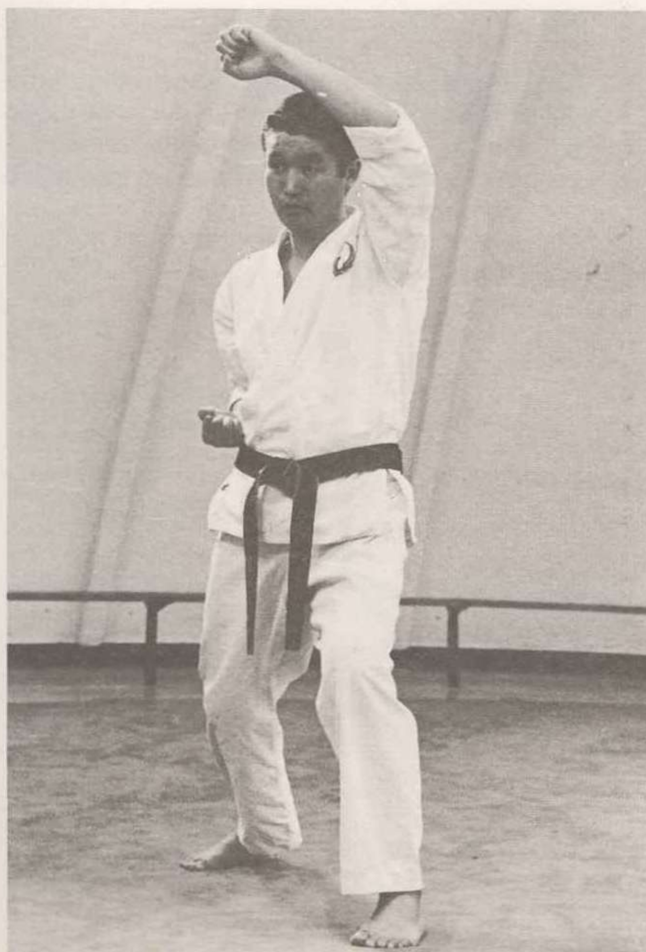


15

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en **Migi-Jodan-Uke** *(rechter hoge blokkering).*
Gelijk linkervuist terugtrekken.

Voer de acties op de foto's 13 t/m 15 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

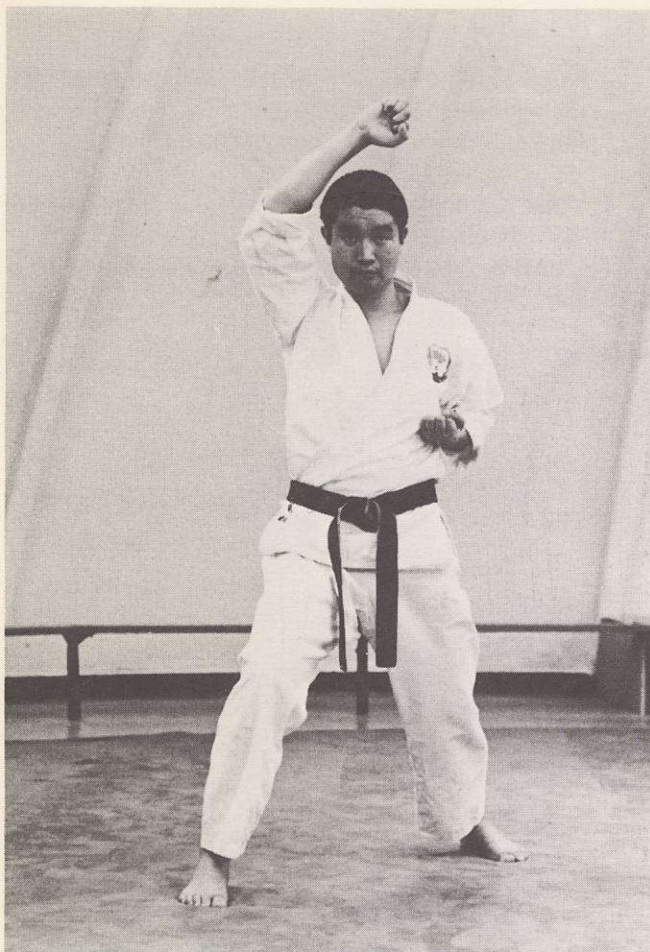




16

Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* en **Hidari-Jodan-Uke** *(linker hoge blokkering).*
Gelijk rechtervuist terugtrekken.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*






17

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en **Migi-Jo-dan-Uke** *(rechter hoge blokkering)* **Kiai*** *(schreeuw!)* en een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*
De acties op de foto's 15, 16 en 17 zijn onafhankelijk van elkaar en mogen dus niet snel achter elkaar uitgevoerd worden.

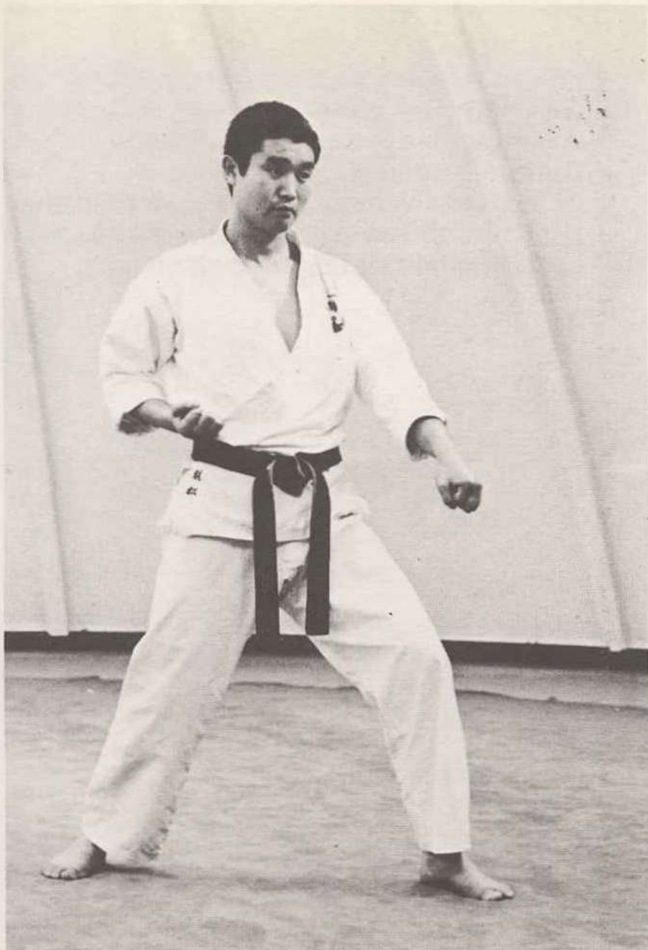
■

* Zie openingspagina van de Kata



18

Kijk vervolgens naar de denkbeeldige aanvaller schuin achter u en trek uw linkerbeen bij. Bereid u voor op **Gedan-Barai** *(lage blokkering),* maar wees ook op andere aanvallen dan een trap bedacht.
Als u een kata op uw eentje traint, moet u daar ook om denken.



19

Draai 225 graden naar links om uw linkervoet in **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*



20

Val aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*
Rechtervuist naar voren, linkervuist terugtrekken.

Voer de acties op de foto's 18, 19 en 20 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





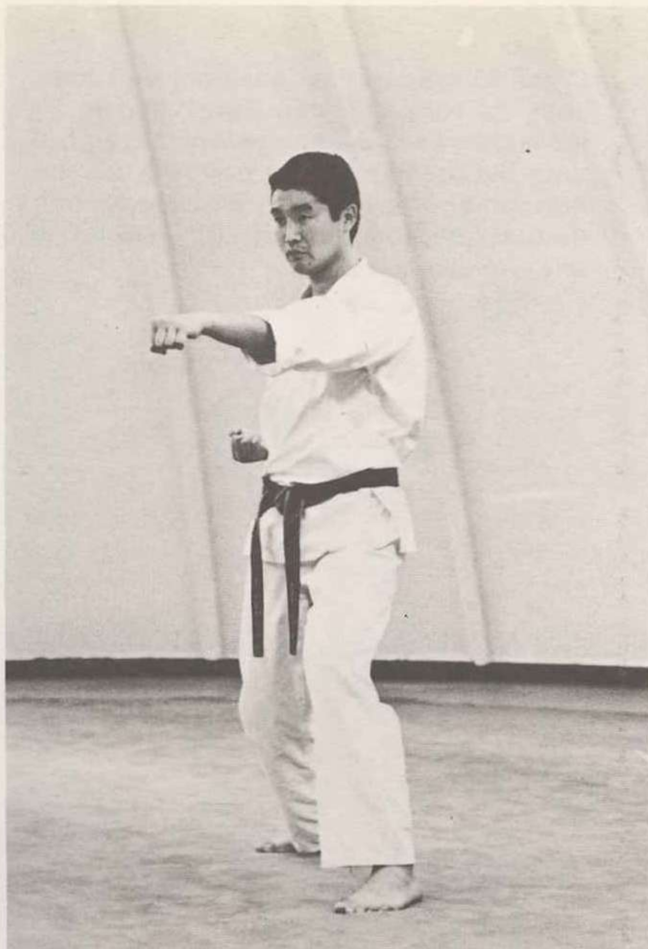
21

Kijk naar rechts en trek uw rechterbeen bij. Bescherm uw **Kinteki** *(kruis)* door het lichaam schuin te houden en bereid u voor op **Gedan-Barai** *(lage blokkering).*
(U moet vanuit deze stand ook andere blokkeringen uit kunnen voeren. Probeer daarom de gehele situatie te overzien).



22

Draai 90 graden naar rechts in **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).*



23

Val onmiddellijk aan met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*
Linkerbeen vooruit, rechtervuist terugtrekken).

Voer de acties op de foto's 21, 22 en 23 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





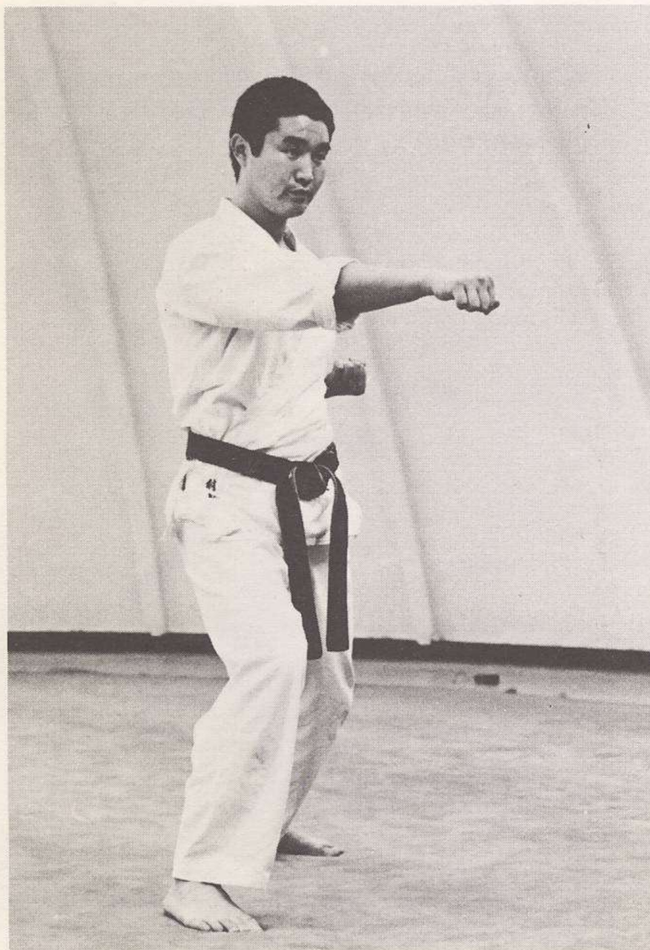
24

Kijk naar links en trek uw linkerbeen bij. Bereid u voor op **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*



25

Draai 45 graden naar links om uw rechtervoet in **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).* Maak deze blokkering krachtig door het draaien van de heupen, het spannen van de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik)* en door **Migi-Hikite** *(rechtervuist terugtrekken).*



26

Val onmiddellijk aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*
Rechterbeen naar voren, linkervuist terugtrekken.

Voer de acties op de foto's 24, 25 en 26 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*






27

Hidari-Chudan-Junzuki *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*
Gelijktijdig linkerbeen naar voren, rechtervuist terugtrekken.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

■



28

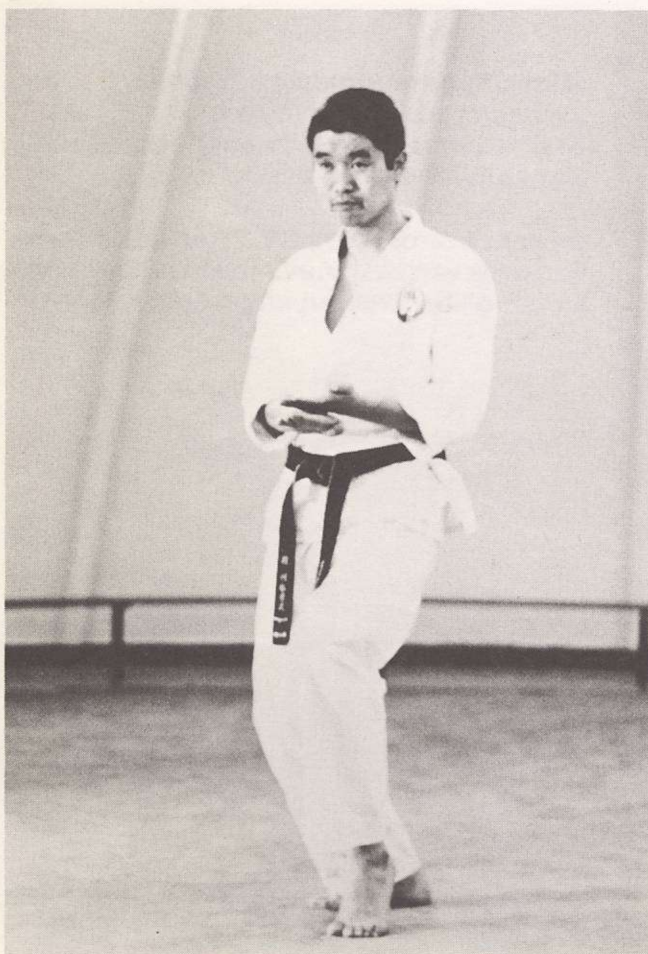
Migi-Chudan-Junzuki *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*
Kiai* *(schreeuw!)* en daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

De acties op de foto's 26, 27 en 28 zijn onafhankelijk van elkaar en mogen dus niet snel achter elkaar worden uitgevoerd.



29

Open uw rechterhand en druk de vingers tegen elkaar tot éen geheel (**Nukite**).
Trek tegelijkertijd uw linkerbeen bij en kijk naar achteren.



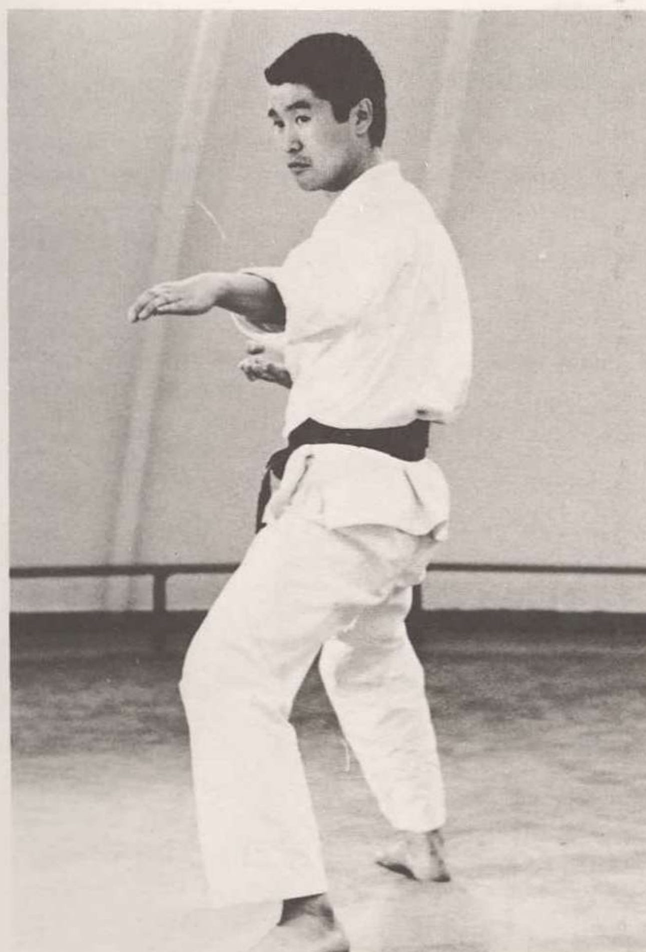
30

Draai nu om uw rechtervoet 225 graden naar links in **Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae** *(gevechtshoudig met beide handen – met gestrekte vingers op elkaar, linkerhandpalm boven)* en **Nekoashi-Dachi** *(katstand).*
(De handen mogen elkaar en het pak niet raken).



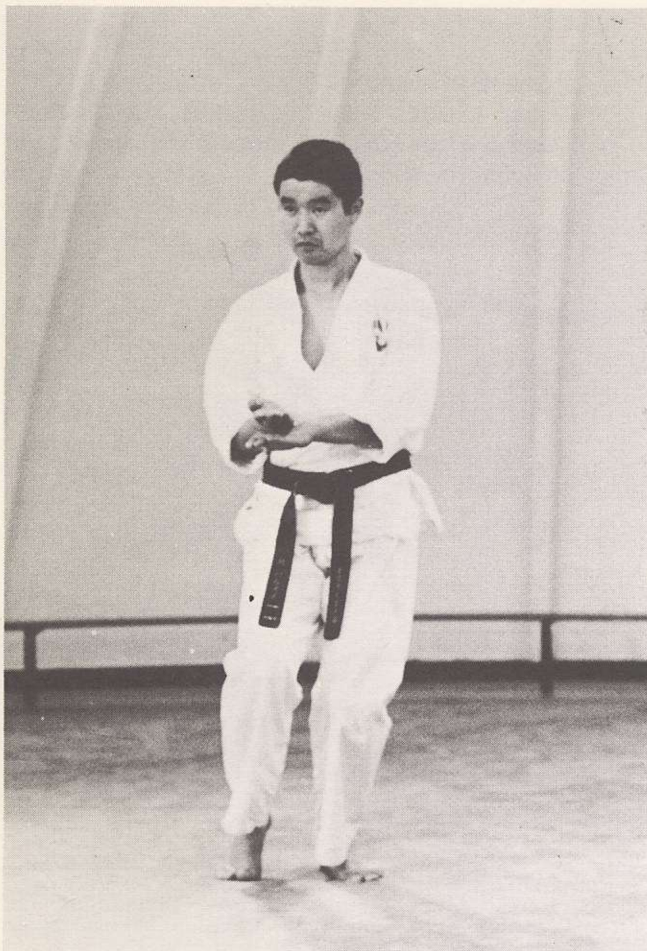
31

Hidari-Suriashi *(linker slipstap)*
Bereid u voor op een aanval met **Nukite** *(hand met gestrekte vingers)* en **Taisabaki** *(ontwijking)*.



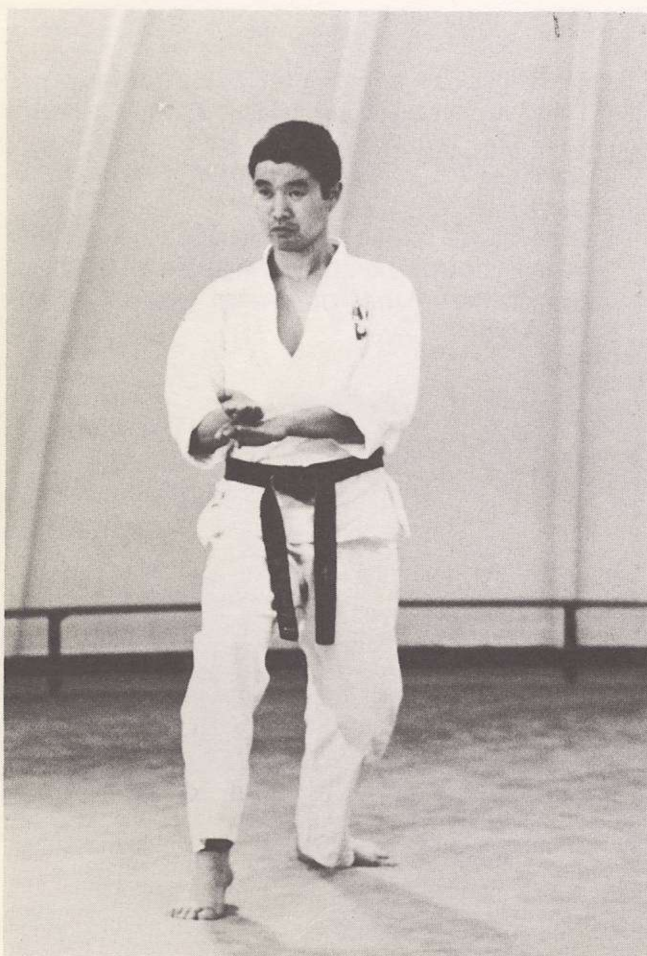
32

Ontwijk deze aanval met **Taisabaki** *(ontwijking)* en val aan met **Hidari-Chudan-Nukite** *(linker 'hand met gestrekte vingers' – aanval naar het midden; handpalm naar beneden)*.
Maak deze aanval krachtig door het draaien van de heupen en door **Migi-Nukite-Hikite** *(rechterhand met gestrekte vingers terugtrekken)*.



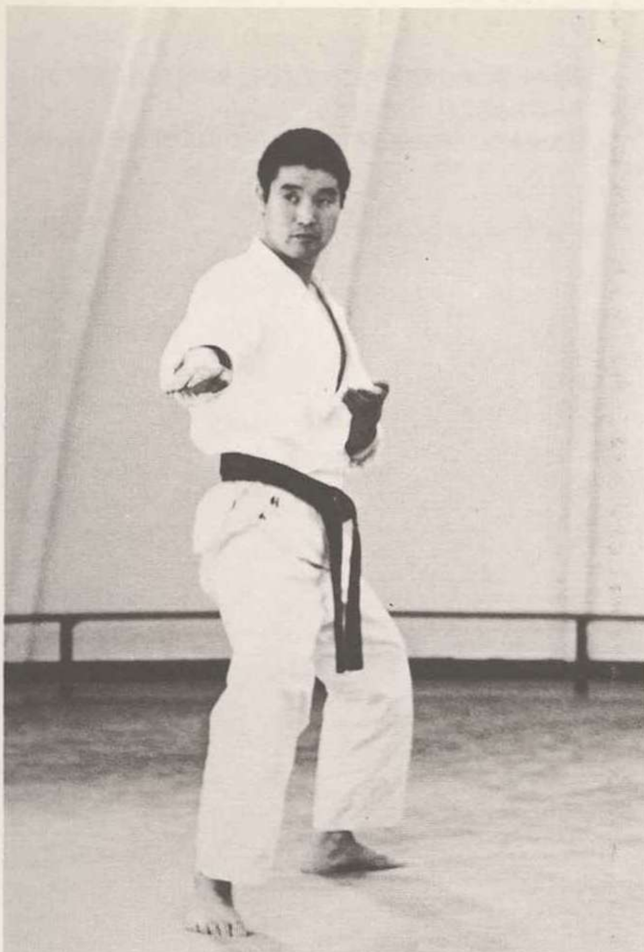
33

Suriashi *(slipstap)* en **Nekoashi-Dachi** *(katstand).*
Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae *(gevechtshouding met beide handen [met gestrekte vingers] op elkaar).*
(Let op de handen).



34

Migi-Suriashi *(rechter slipstap).*
Houd de handen op hun plaats en bereid u voor op **Taisabaki** *(ontwijking)* en een aanval met **Nukite** *(hand met gestrekte vingers).*

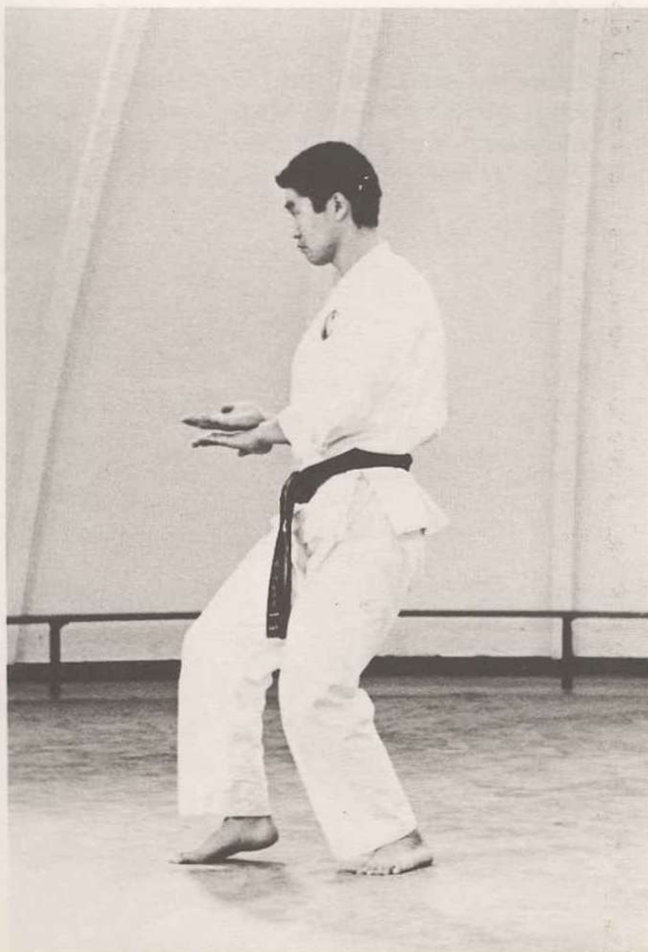


35

Ontwijk een aanval met **Taisabaki** *(ontwijking)* en val aan met **Migi-Chudan-Nukite** *(rechter 'hand met gestrekte vingers' – aanval naar het midden).*
(De handen moeten even 'hoog' zijn).
Gelijktijdig heup naar voren brengen.

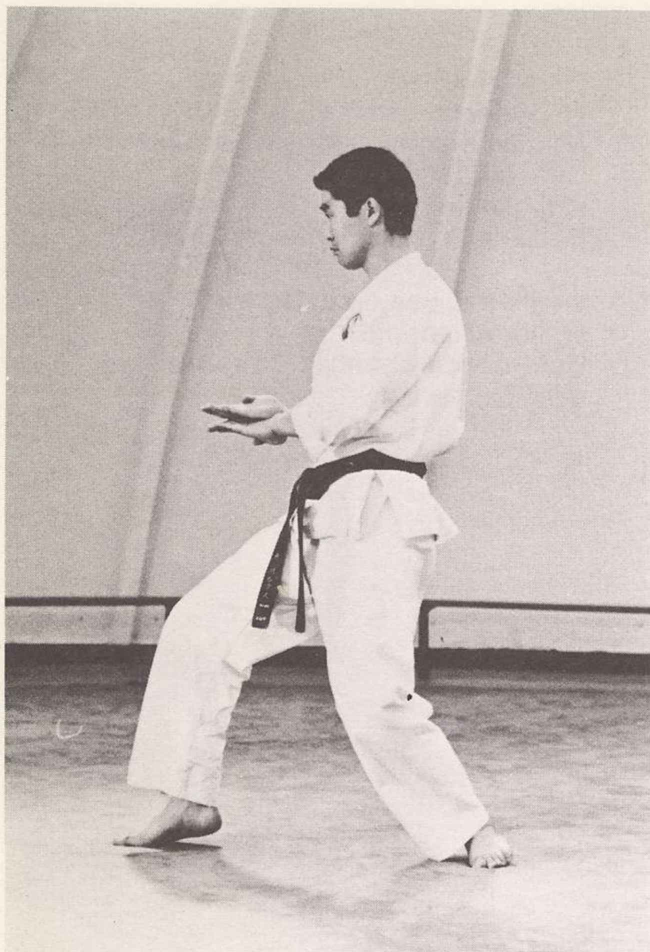
Voer de acties op de foto's 29 t/m 35 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





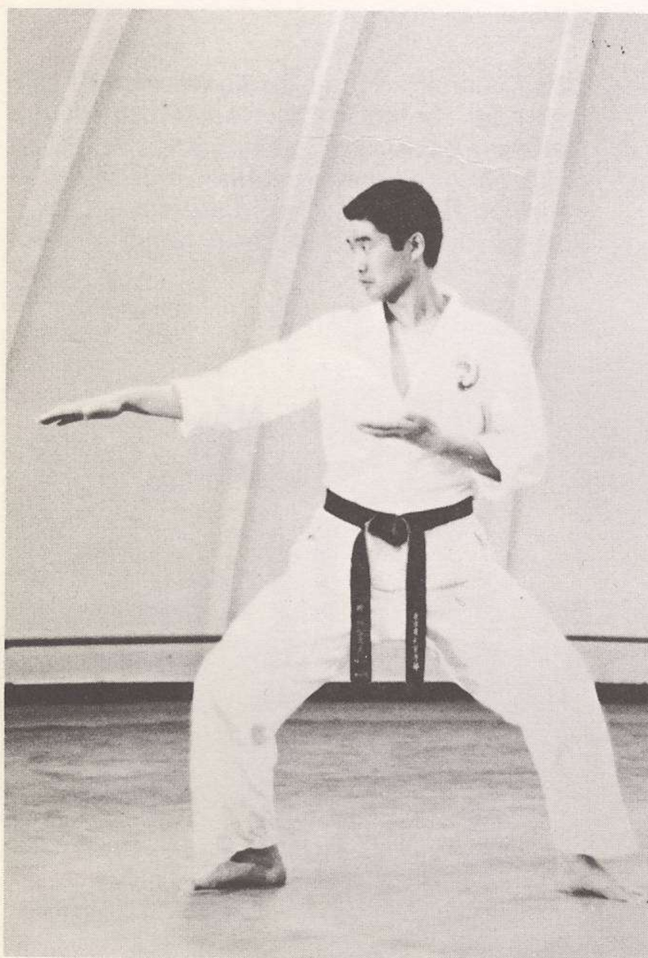
36

Draai vervolgens om uw linkervoet 90 graden naar rechts in **Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae** *(gevechtshouding met beide handen – met gestrekte vingers – op elkaar),* en **Nekoashi-Dachi** *(katstand).*
(Let op de handen: rechter handpalm boven).



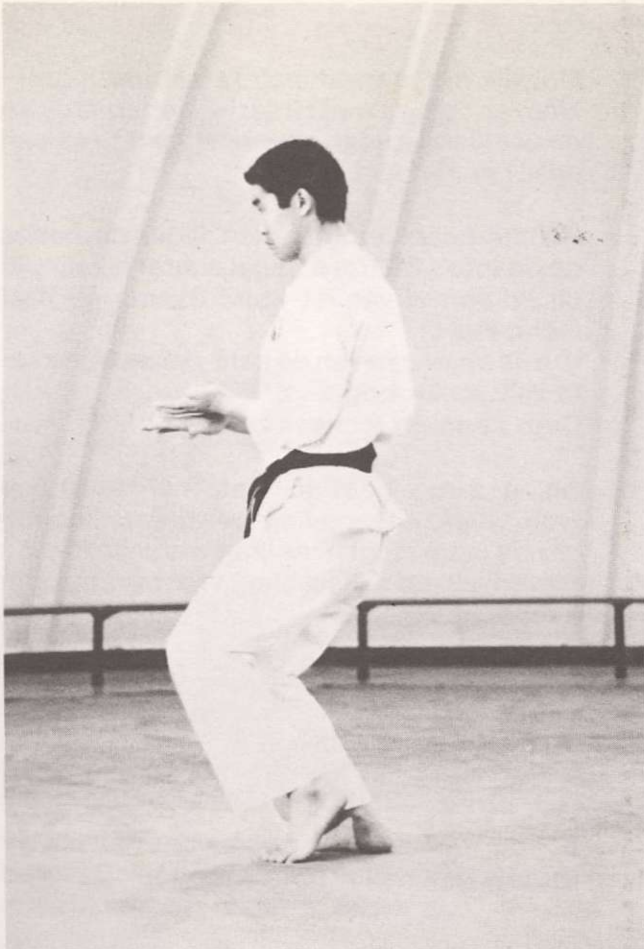
37

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en **Nekoashi-Dachi** *(katstand).*
(In deze stand kunt u eventueel trappen).



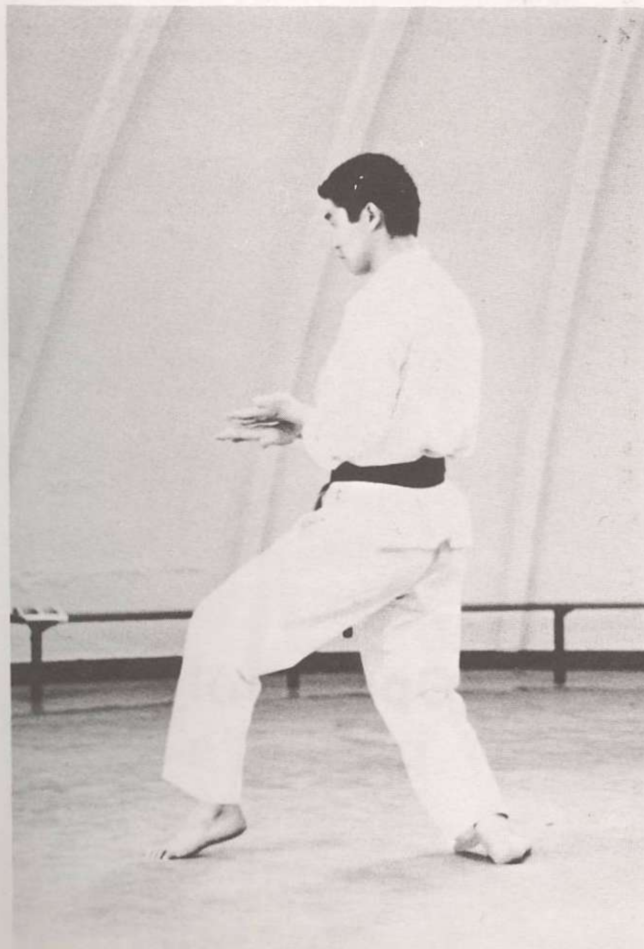
38

Ontwijk een aanval met **Taisabaki** *(ontwijking)* en val aan met **Migi-Chudan-Nukite** *(rechter 'hand met gestrekte vingers' –aanval naar het midden)* naar de **Hibara** *(zij).*



39

Hidari-Suriashi *(linker slipstap* – knieën haast tegen elkaar) in **Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae** *(gevechtshouding met beide handen (met gestrekte vingers) op elkaar* – linker handpalm boven).



40

Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Nekoashi-Dachi** *(katstand* – linkerbeen iets verder dan gewone katstand).



41

Ontwijk een aanval met **Taisabaki** *(ontwijking)* en val aan met **Hidari-Chudan-Nukite** *(linker 'hand met gestrekte vingers' – aanval naar het midden).*

Rechterbeen terugtrekken. Voer de acties op de foto's 36 t/m 41 snel achter elkaar uit; bij de aanval van 41 komt daarna de **Kiai** *(schreeuw!)**.
(De *bewegingen* van de kata zijn nu af, de kata zelf echter nog niet).
Dan: **Zanshin** *(concentratie).*

Als u terug gaat in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata* – de volgende kata) moet u uw laatste aanvaller aan blijven kijken (misschien valt hij nog een keer aan).

Dan: **Yame** (afgelopen).
En: **Rei** (buiging).
Nu pas is de kata af.

Op de volgende pagina's wordt deze kata uitgevoerd met partner



1 **Linker tegenstander:** ▲
Bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Ga staan in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata)* en let speciaal op de Linker tegenstander.

2 **Linker tegenstander:**
Bereid u voor, om aan te vallen met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Nekoashi-Hanmi-Dachi *(katstand met half gedraaid lichaam)* en geef de Linker tegenstander zo min mogelijk de kans om u te raken).
Bereid u voor op **Hidari-Tettsui-Otoshi** *(links neergaande hamervuist blokkering).* ▼





3 Linker tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Hidari-Tettsui-Otoshi** *(linker neergaande hamervuist blokkering).*

4 Linker tegenstander:
Ga een stap achteruit.

Uitvoerder:
Volg de Linker tegenstander met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*
Maak aanvallen naar uw **Kinteki** *(kruis)* onmogelijk.
Voer 2 t/m 4 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** ■ ▼





5 **Rechter tegenstander:** ▲
Bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij en kijk naar de Rechter tegenstander.
Volg zijn bewegingen; u moet alle aanvallen kunnen blokkeren, dus niet alleen een **Maegeri** *(voorwaartse trap).*

6 **Rechter tegenstander:**
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechtse voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai 180 graden naar rechts en blokkeer met **Gedan-Barai** *(lage blokkering).* ▼





7 Rechter tegenstander: ▲
Ga een stap achteruit door **Migi-Hikiashi** *(rechterbeen terugtrekken).*

Uitvoerder:
Breng uw lichaam naar achteren door **Taisabaki** *(ontwijking)*, en bereid u voor op **Migi-Tettsui-Otoshi** *(rechter neergaande hamervuistblokkering).*

8 Rechter tegenstander:
Val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Tettsui-Otoshi** *(rechter neergaande hamervuistblokkering).* ▼





9 Rechter tegenstander: ▲
Ga een stap achteruit.

Uitvoerder:
Volg de Rechter tegenstander en val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*
Voer de acties op de foto's 5 t/m 9 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■

10 Voorste tegenstander:
Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

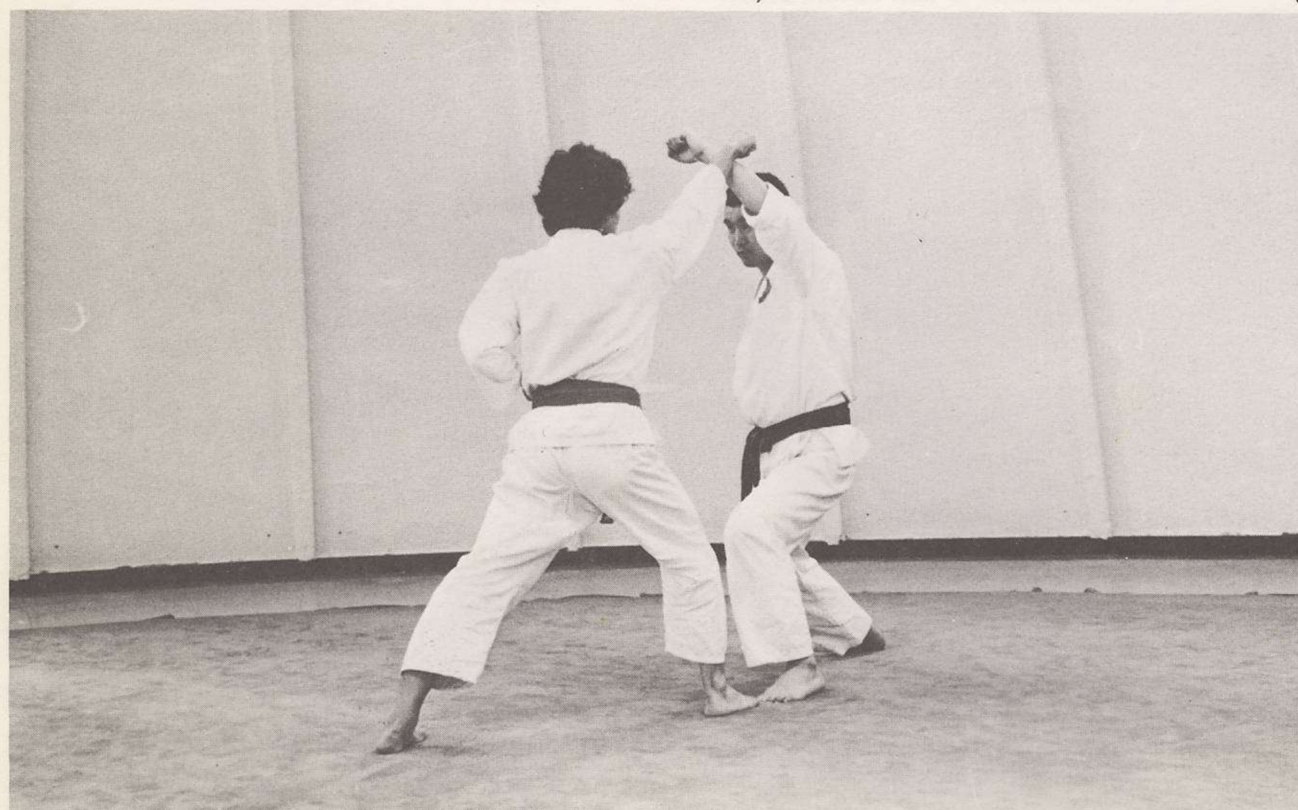
Uitvoerder:
Draai 90 graden naar links, en blokkeer met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).* ▼





11 Voorste tegenstander: ▲
Stap naar achteren en val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*
Uitvoerder:
Stap naar voren en blokkeer met **Migi-Jodan-Uke** *(rechter hoge blokkering).*
Voer de acties op de foto's 10 en 11 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin**

12 Voorste tegenstander:
Stap naar achteren en val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*
Uitvoerder:
Stap naar voren en blokkeer met **Hidari-Jodan-Uke** *(linker hoge blokkering).*
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼



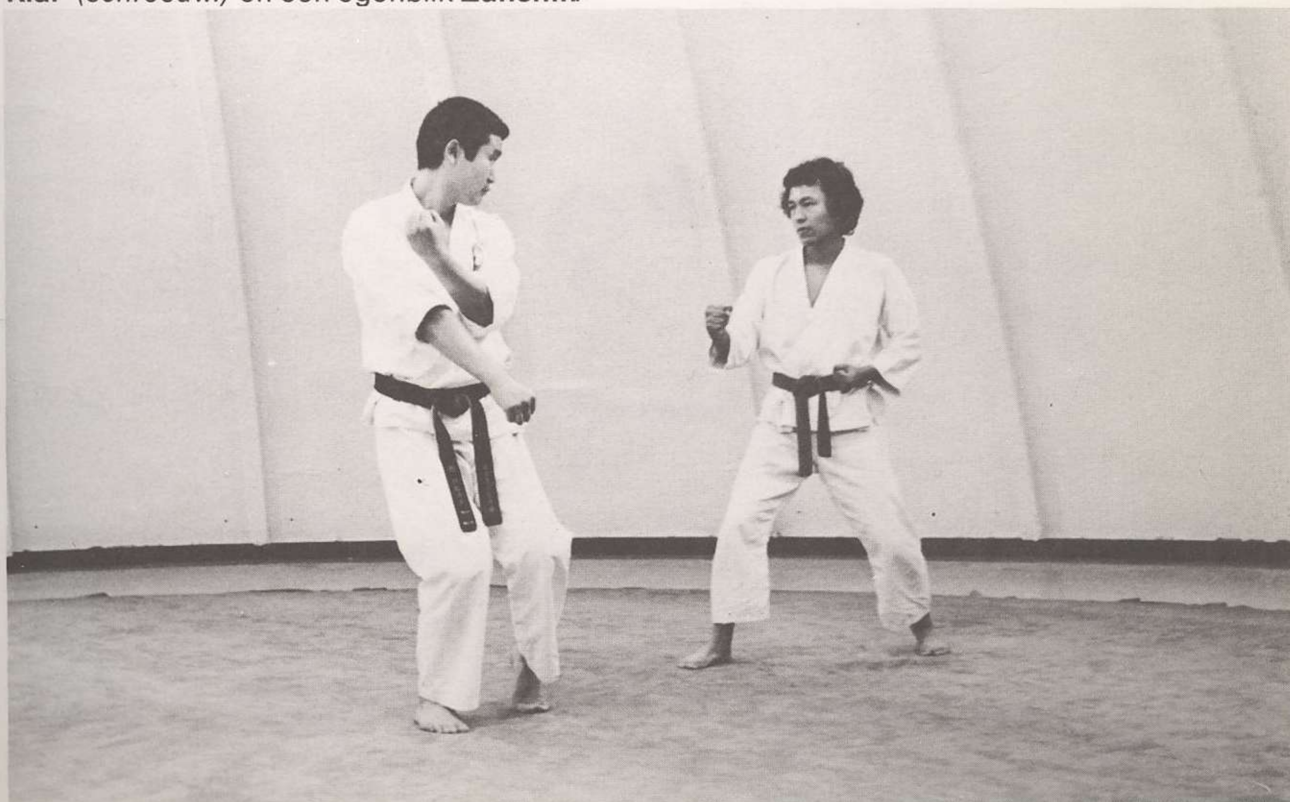


13 **Voorste tegenstander:** ▲
Ga snel naar achteren en probeer het karwei af te maken met een snelle aanval met **Hidari-Jodan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot omhoog).*
Anders zou u wel eeuwig door kunnen gaan.

Uitvoerder:
Ga snel naar voren en blokkeer met **Migi-Jodan-Uke** *(rechter hoge blokkering).*
Kiai* *(schreeuw!)* en een ogenblik **Zanshin**.

14 **Rechtsachter tegenstander:**
Bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai 90 graden naar links en kijk naar de Rechtsachter tegenstander. ▼





15 Rechtsachter tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai nog eens 135 graden naar links en blokkeer met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*

16 Rechtsachter tegenstander:
Ga een stap naar achteren.

Uitvoerder:
Volg de Rechtsachter tegenstander en val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*
Voer de acties op de foto's 14 t/m 16 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼





17 Linksachter tegenstander: ▲
Bereid u voor op **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij en kijk naar de Linksachter tegenstander.
Bereid u voor op **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering),* maar behoud de mogelijkheid om anders te blokkeren.

18 Linksachter tegenstander:
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai 90 graden naar rechts en blokkeer met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).* ▼





19 Linksachter tegenstander: ▲
Stap naar achteren – **Migi-Hikiashi** *(rechterbeen terugtrekken).*

Uitvoerder:
Volg de Linksachter tegenstander en val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*
Voer 17 t/m 19 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** ■

20 Achterste tegenstander:
Bereid u voor op **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Trek uw linkervoet bij en kijk naar de Achterste tegenstander. ▼





21 **Achterste tegenstander:** ▲
Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai 45 graden naar links, en blokkeer met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*

22 **Achterste tegenstander:**
Stap naar achteren – **Hidari-Hikiashi** *(linkerbeen terugtrekken).*

Uitvoerder:
Val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*
Voer de acties op de foto's 20 t/m 22 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼





23 Achterste tegenstander: ▲
Stap naar achteren.

Uitvoerder:
Volg de Achterste tegenstander en val aan met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■

24 Achterste tegenstander:
Stap naar achteren.

Uitvoerder:
Volg de Achterste tegenstander en val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*
Kiai* *(schreeuw!)* en een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼





25 Linksvoor tegenstander: ▲
Bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Linksvoor tegenstander.

26 Linksvoor tegenstander:
Bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Draai 225 graden naar links in **Nekoashi-Dachi** en **Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae** *(gevechtshouding met beide handen met gestrekte vingers op elkaar).*
Bereid u voor op **Taisabaki** *(ontwijking).* ▼





27 Linksvoor tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Taisabaki *(ontwijking)* en val aan met **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken)* naar de **Hibara** *(de zij).*
Deze stand heet **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten geplaatste voeten.).*

28 Linksvoor tegenstander:
Stap naar achteren.

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* en **Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae** *(gevechtshouding beide handen met gestrekte vingers op elkaar).*
Bereid u voor op **Taisabaki** *(ontwijking).* ▼





29 Linksvoor tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Taisabaki *(ontwijking)* en val aan met **Migi-Nukite** *(rechterhand met gestrekte vingers* naar de **Hibara** – *zij).*
Voer 25 t/m 29 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■

30 Rechtsvoor tegenstander:
Bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Draai 90 graden naar rechts in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* en **Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae** *(gevechtshouding met beide handen – en gestrekte vingers – op elkaar).* ▼





31 Rechtsvoor tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Taisabaki *(ontwijking)* en val aan met **Migi-Nukite** *(rechterhand met gestrekte vingers)* naar de **Hibara** – *zij).*

32 Rechtsvoor tegenstander:
Stap naar achteren.

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* en in **Chudan-Morote-Nukite-Kasane-Gamae** *(gevechtshouding met beide handen met gestrekte vingers op elkaar).* ▼





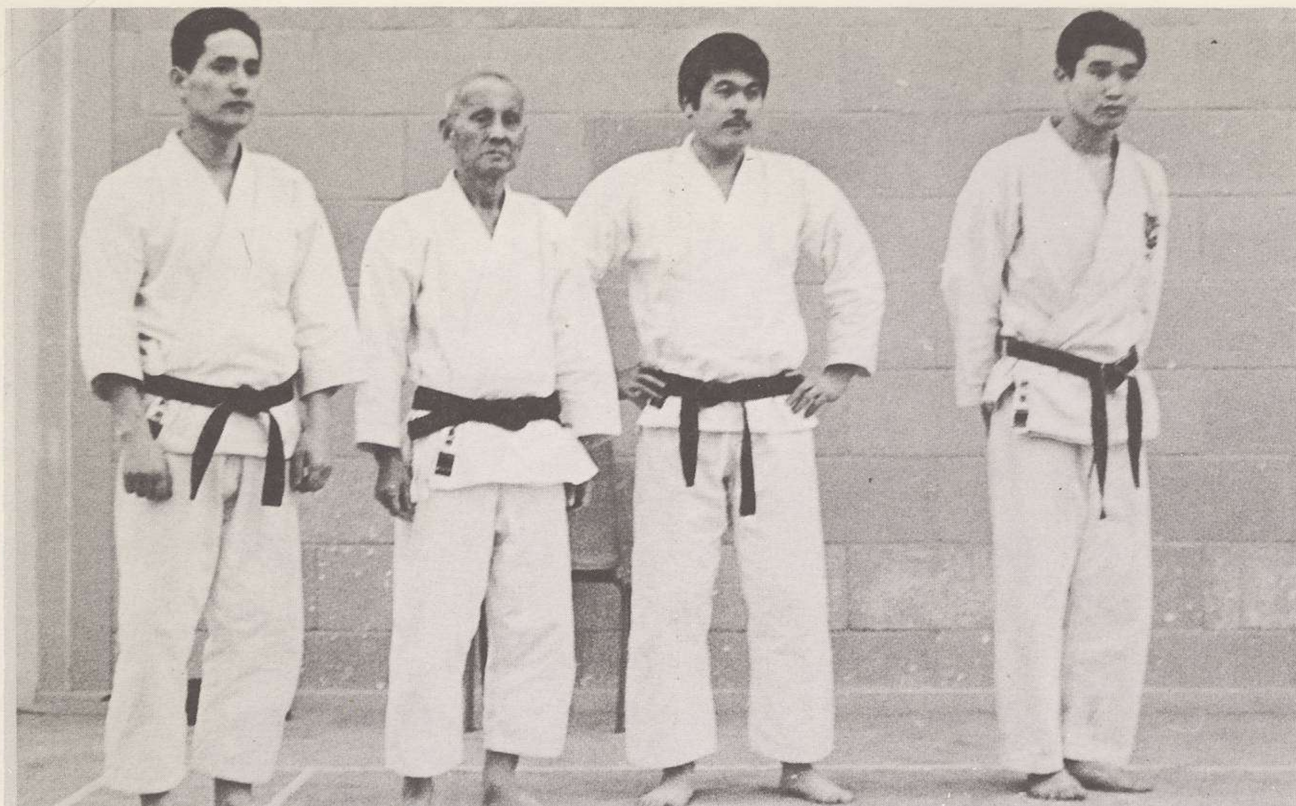
33 Rechtsvoor tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*

Uitvoerder:
Taisabaki *(uitwijking)* en val aan met **Hidari-Nukite** *(linkerhand met gestrekte vingers)* naar de **Hibara** *(zij).*
De acties op de foto's 30 t/m 33 moeten snel achter elkaar uitgevoerd worden.
Kiai* *(schreeuw!)* en **Zanshin**

34 Rechtsvoor tegenstander:
Ga terug in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Ga terug in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de Kata).*
Dan: **Yame** *(afgelopen).*
En: **Rei** *(buiging).* ▼

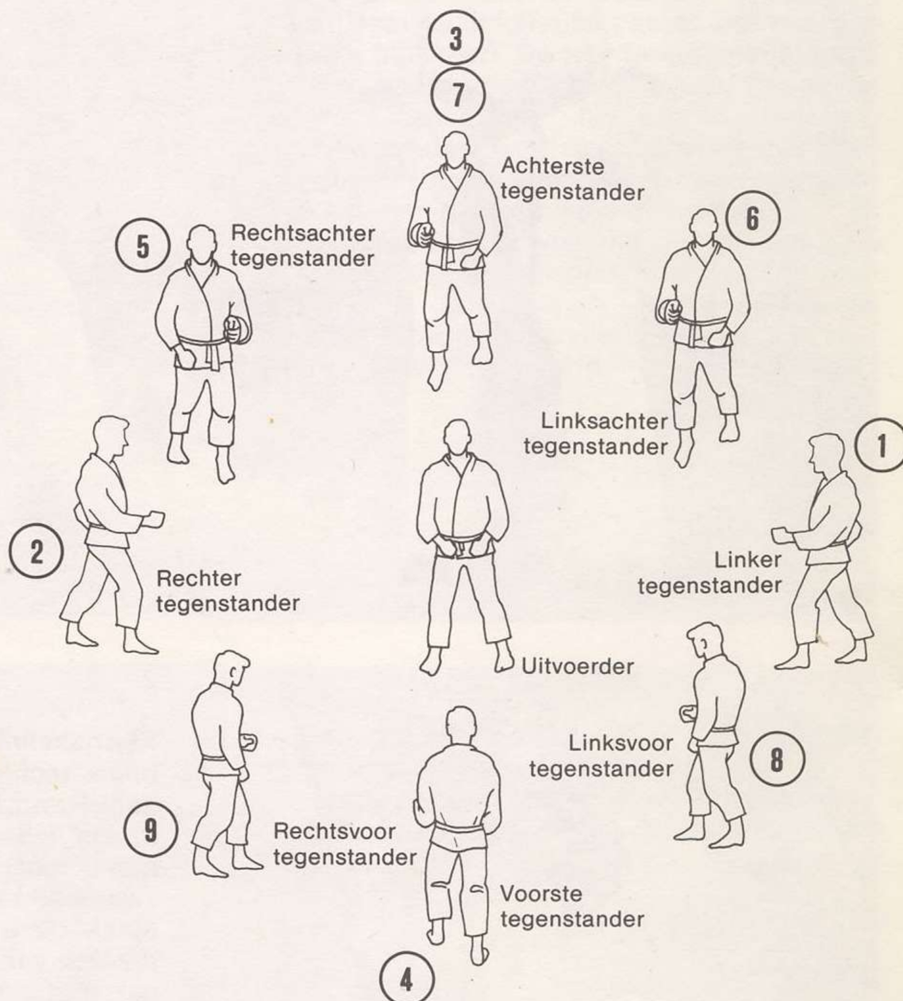




Tijdens Ōtsuka's bezoek aan Nederland, enkele jaren geleden werd deze foto gemaakt. Van l.n.r. Jirō Sensei, (zoon van Ōtsuka), Ōtsuka Sensei, Kono Sensei en Muramatsu

Pinan Shodan - 1e dan

Pin 平
an 安
sho 初
dan 段



Karakteristiek van de Pinan Shodan : *Deze kata onderscheidt zich van de andere kata's door de* **Renzokuwaza** *(opeenvolgende technieken van trappen en stoten vanuit de* **Gyaku-Hanmi-Dachi** *– tegengestelde gevechtshouding-stand).*

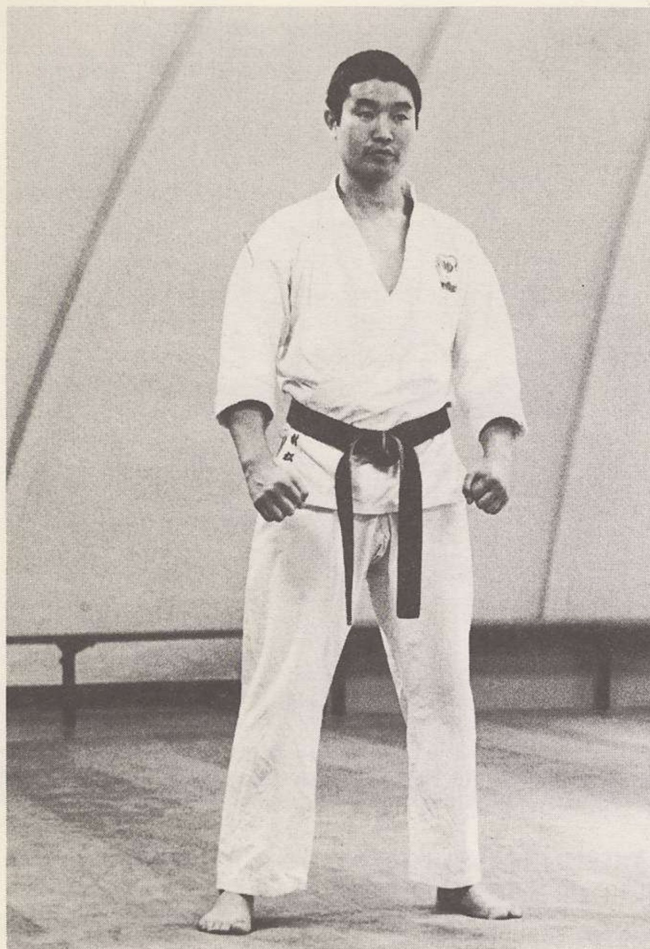
1 t/m 9 : *Volgorde der oefeningen:*
De figuurtjes zijn getekend in de beginstand van de hele groep met partner.

De posities van uitvoerder en tegenstanders, afgebeeld op de foto's, zullen in de meeste gevallen van de beginstand afwijken.

▲ : *Verwijzing naar bovenste foto.*
▼ : *Verwijzing naar onderste foto.*

■ : *Einde van één actie of groep van acties.*

***Kiai** *(schreeuw!)* : *Na* **Kiai** *komt een iets langere* **Zanshin** *(concentratie) (verslagen tegenstander kan nog terugkomen).*



1

Kata-Yoi-No-Shisei *(voorbereidingshouding van de kata).*



2

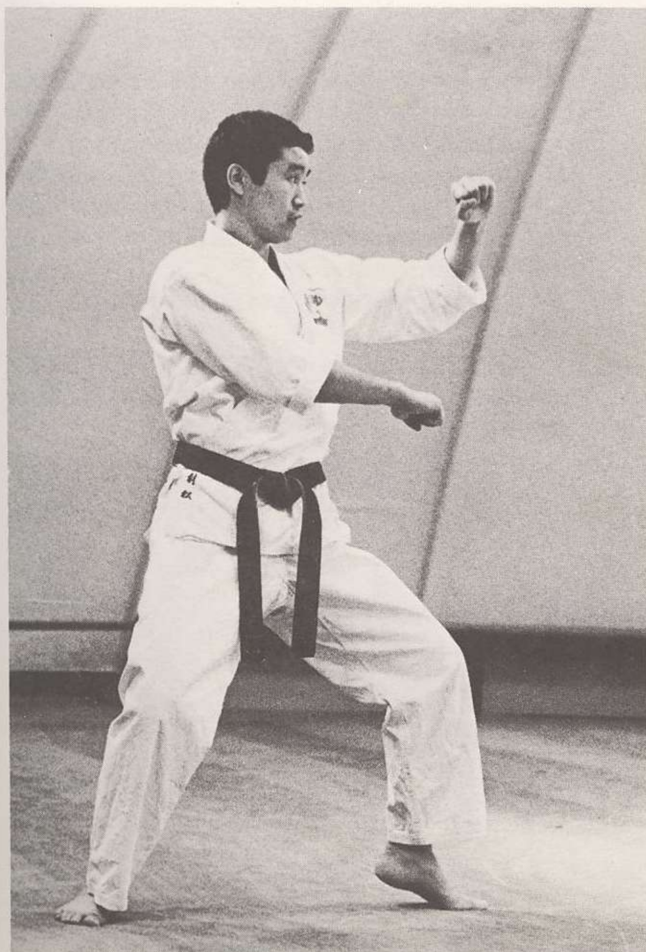
Kijk naar links en breng 70% van uw gewicht op uw rechterbeen. Deze stand heet **Neko-ashi-Hanmi-Dachi** *(katstand met half gedraaid lichaam).* Blokkeer op hetzelfde moment met **Soto-Harai-Uke-Jodan** *(hoge zwaaiblokkering naar buiten).*

Maak deze blokkering krachtig door het draaien van de heupen; de schouders mogen niet gespannen zijn. Houd het lichaam zo dat de knoop van de band naar voren wijst en houd de rechtervuist boven de wenkbrauwen. Bereid u voor op een aanval met **Tettsui** *(hamervuist).*



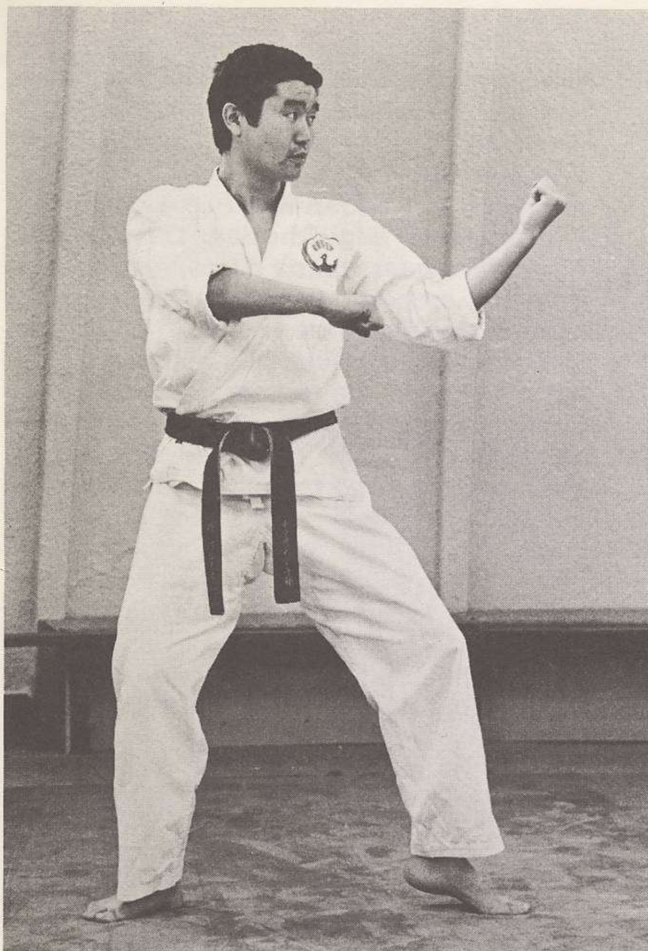
3

Blijf naar hetzelfde punt kijken en houd het lichaam in **Nekoashi-Hanmi-Gamae** *(gevechtshouding in katstand met half gedraaid lichaam).*
Blokkeer met **Hidari-Maki-Uke** *(linker rolblokkering)* en **Migi-Chudan- Tettsui-Otoshi** *(rechter neergaande hamervuist-blokkering).* Let erop dat de linkeronderarm verticaal en de linkervuist voor de rechterwang is. Draai de linkervuist pas op het moment dat u blokkeert. De rechterarm moet in een boog naar beneden. Maak deze blokkeringen krachtig door het spannen van de **Seikatanden** *(onderbuik).* Als u deze 2 blokkeringen met de kracht in uw armen uitvoert, dan gaat uw lichaam omhoog en dan hebt u geen goede balans meer. Probeer uw schouders zo ontspannen mogelijk te houden.
Deze blokkering is niet zo natuurlijk; probeer hem door veel oefening natuurlijk te maken.



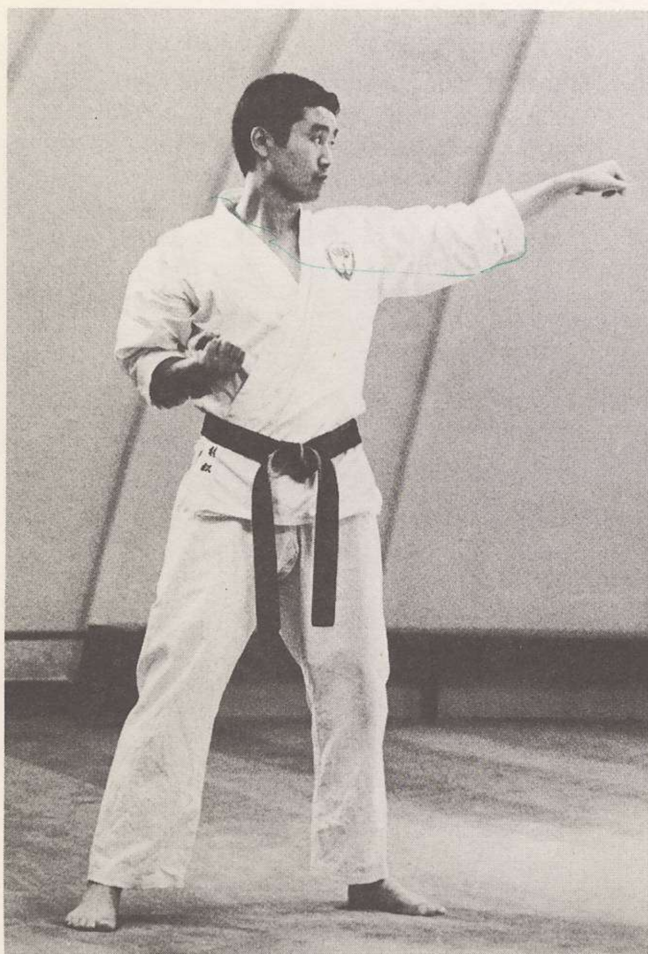
4

Bereid u voor op **Yoko-Tettsui** *(hamervuist 'naar opzij')* naar de slaap.
Houd voor een sterke **Migi-Hikite** *(rechtervuist terugtrekken)* uw rechterarm op z'n plaats.



5

4 en 5 zijn twee verschillende mogelijkheden.
4 heet **Yoko-Tettsui** *(hamervuist 'naar opzij')* en 5 heet **Yoko-Zuki** *(rechte stoot 'naar opzij')*.
Welke mogelijkheid u ook kiest, vergeet nooit deze aanval met de heupen krachtig te maken.

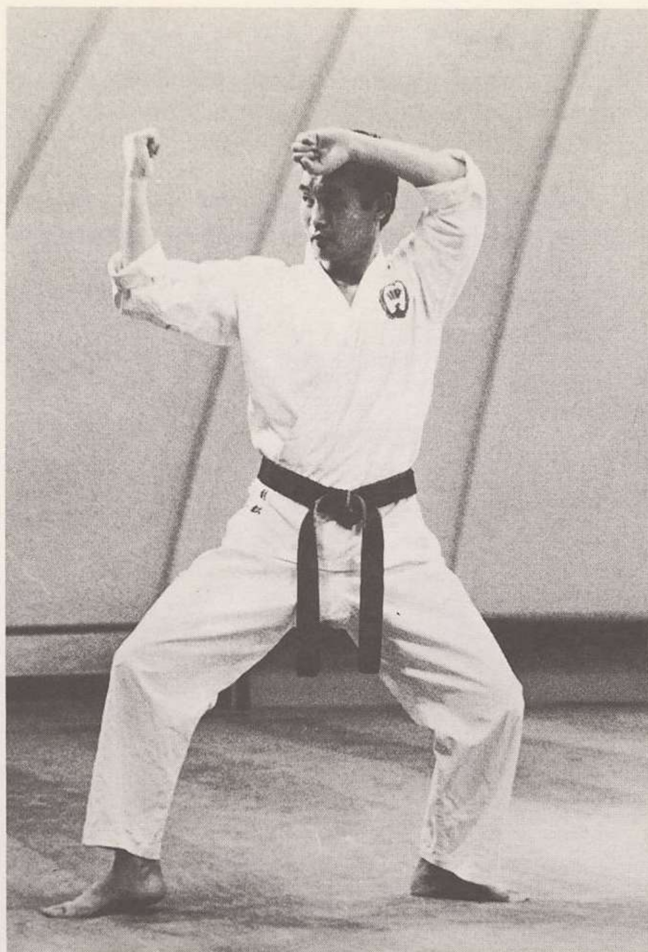


6

Val aan met **Yoko-Tettsui** of **Yoko-Zuki**. Gebruik hierbij de heupen, dan komt uw linkervoet vanzelf dichter bij uw rechter.
Als u uw heupen en **Seikatanden** *(onderbuik)* niet gebruikt komt uw gewicht omhoog en zijn de schouders te stijf voor de volgende actie.
Zak bij deze stand iets door de knieën.

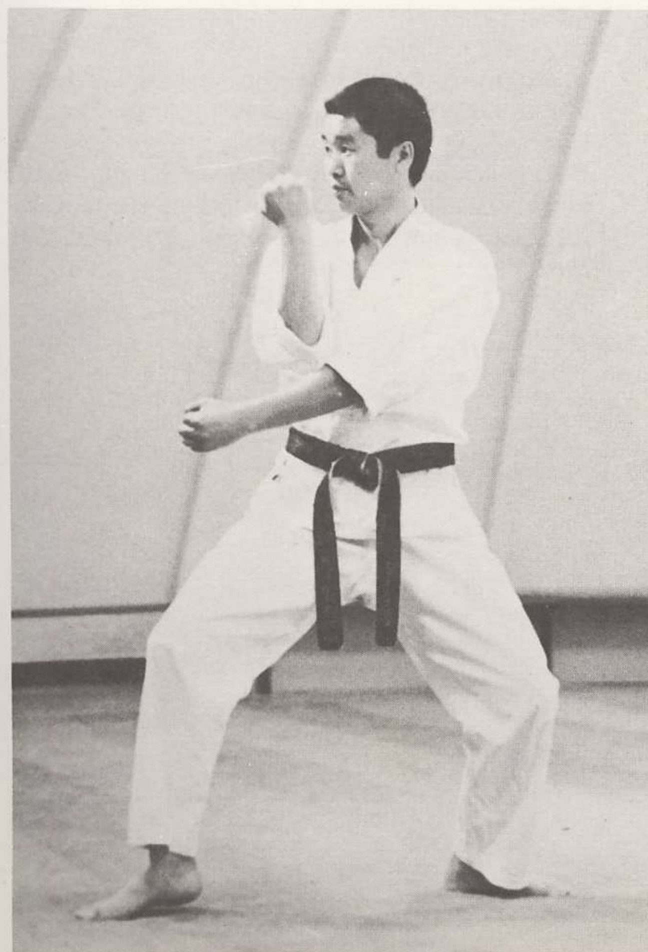
Voer de acties op de foto's 2 t/m 6 snel achter elkaar uit, daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie)*.





7

Kijk nu naar rechts en blokkeer in **Nekoashi-Hanmi-Dachi** *(katstand met half gedraaid lichaam)* met **Soto-Harai-Uke-Jodan** *(hoge zwaai-blokkering naar buiten).* Laat niet eerst uw armen zakken want dan wordt de blokkering te langzaam en te slap.



8

Blijf naar hetzelfde punt kijken en houd het lichaam in **Nekoashi-Hanmi-Gamae** *(gevechtshouding in katstand met half gedraaid lichaam).*
Blokkeer met **Migi-Maki-Uke** *(rechter rolblokkering)* en **Hidari-Chudan-Tettsui-Otoshi** *(linker neergaande hamervuist blokkering).*



9

Val aan met **Yoko-Tettsui** *(hamervuist 'naar opzij')* of **Yoko-Zuki** *(rechte stoot 'naar opzij').*

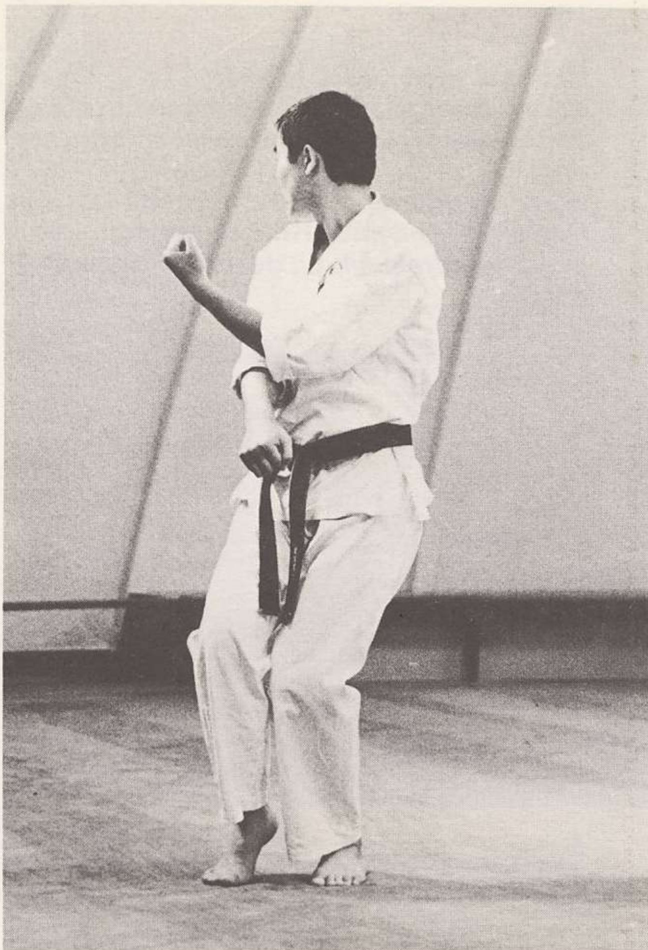
Voer de acties op de foto's 7, 8 en 9 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





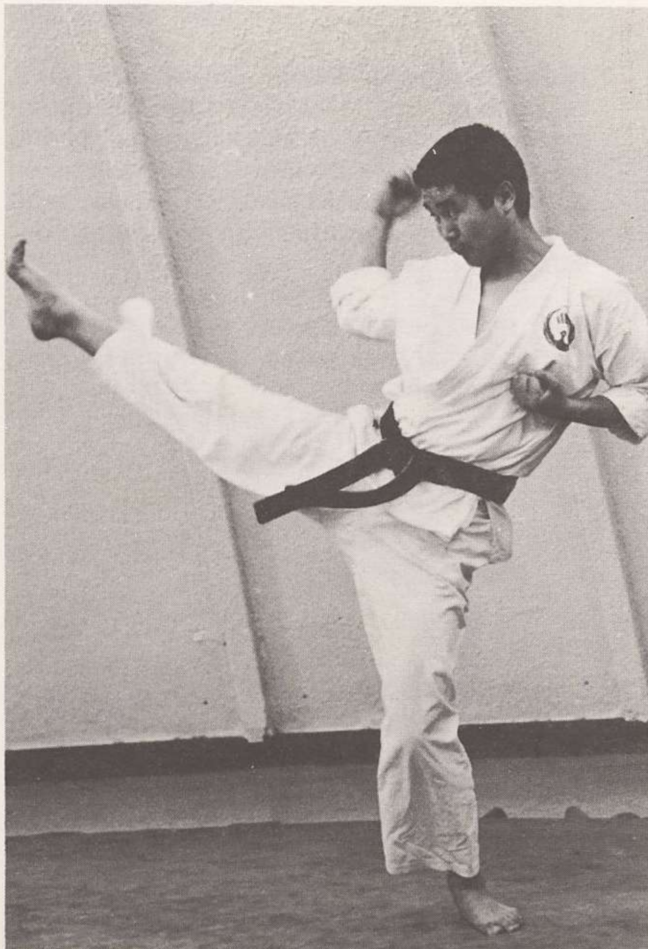
10

Breng uw gewicht op uw linkerbeen want de volgende actie is een aanval met het rechterbeen.
Bereid u voor op **Migi-Yoko-Geri** *(rechter zijwaartse trap)* en **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering naar buiten).*



11

Kijk nu naar achteren en trek uw rechterbeen bij.
Bereid u voor op **Jodan-Soto-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering naar buiten)* en **Yoko-Geri** *(zijwaartse trap).*



12

Blokkeer een aanval met **Migi-Soto-Harai-Uke** *(rechter zwaai-blokkering naar buiten)* en val op hetzelfde moment aan met **Migi-Yoko-Geri** *(rechter zijwaartse trap).*
Val aan vanuit de heupen, want anders komt uw been niet *vanzelf* terug.
Maak de blokkering krachtig door **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken).*



13

Hikiashi *(been terugtrekken).*
Kijk nu weer naar voren en bereid u voor op **Jodan-Shuto-Uke** *(hoge meshand blokkering).*
Houd uw rechterarm op z'n plaats voor een sterke **Migi-Shuto-Hikite** *(rechter meshand terugtrekken)* bij de volgende blokkering.



14

Hidari-Nekoashi-Dachi *(linker katstand),* en blokkeer met **Hidari-Shuto-Uke** *(linker meshand blokkering).* Maak deze blokkering krachtig door de heupen te gebruiken en door **Migi-Shuto-Hikite** *(rechter meshand terugtrekken* – rechterhand niet tegen het lichaam drukken).

Voer de acties op de foto's 10 t/m 14 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*



67

Pages 67 - 78 are missing.

68

Pages 67 - 78 are missing.

69

Pages 67 - 78 are missing.

70

Pages 67 - 78 are missing.

71

Pages 67 - 78 are missing.

72

Pages 67 - 78 are missing.

73

Pages 67 - 78 are missing.

74

Pages 67 - 78 are missing.

75

Pages 67 - 78 are missing.

76

Pages 67 - 78 are missing.

77

Pages 67 - 78 are missing.

78

Pages 67 - 78 are missing.



1 **Linker tegenstander:** ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
In **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de Kata).*

2 **Linker tegenstander:**
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaaiblokkering).* ▼





3 Linker tegenstander: ▲
Val tegelijkertijd aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden)* en **Hidari-Jodan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Chudan-Tettsui-Otoshi-Uke** *(rechter neergaande hamervuistblokkering)* en met **Hidari-Jodan-Maki-Uke** *(linker hoge rol-blokkering).*

4 Linker tegenstander:
Houd de armen op hun plaats.

Uitvoerder:
Val aan met **Hidari-Tettsui** *(linker hamervuist)* naar de slaap.
Voer de acties op de foto's 1 t/m 4 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼





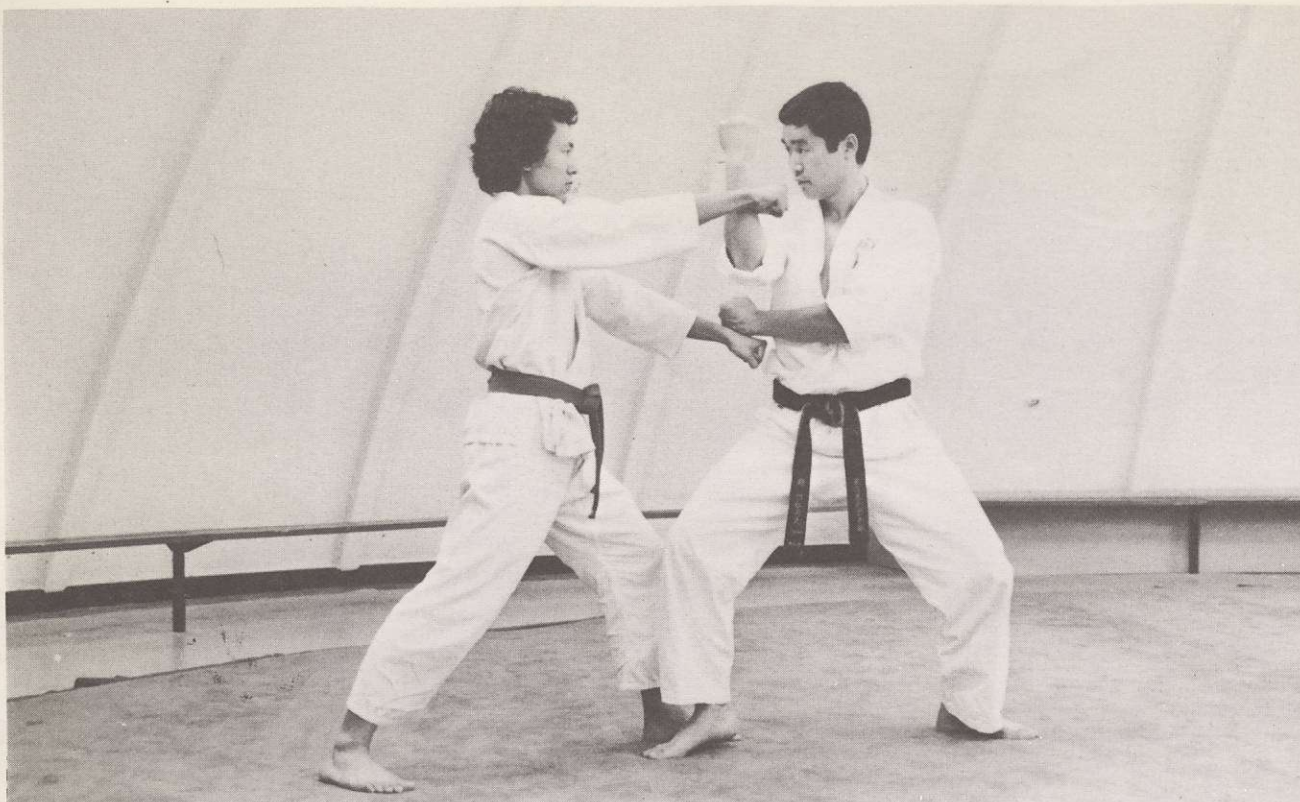
5 **Uitvoerder:** ▲
Een andere manier, afkomstig van Okinawa (eiland ten zuiden van Japan): met **Yoko-Zuki** *(zijwaartse stoot, met* **Seiken** *- lett. goede vuist).*

Ōtsuka-Saiko-Shihan (naam van de hoogste leermeester). Ōtsuka vindt de manier op foto 4 de beste om te leren, omdat daarbij het draaien van de heupen moeilijker is.
Ik vind het beter dat men ze beide leert, want het draaien van de heupen is weer anders. Het leren van een andere techniek kan nooit kwaad, omdat het lichaam dan op meer situaties is ingesteld.

6 **Rechter tegenstander:**
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai om in **Migi-Nekoashi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).* ▼





7 **Rechter tegenstander:** ▲
Val tegelijkertijd aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot)* en **Migi-Jodan-Gyakuzuki** *(rechter tegengestelde vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Jodan-Maki-Uke** *(rechter hoge rol-blokkering)* en met **Hidari-Tettsui-Otoshi-Uke** *(linker neergaande hamervuist-blokkering).*

8 **Rechter tegenstander:**
Houd de armen op hun plaats.

Uitvoerder:
Val aan met **Yoko-Tettsui** *(zijwaartse hamervuist)* naar de slaap.
U staat in **Gyaku-Hachi-No-Ji-Dachi.**
Voer de acties op de foto's 6 t/m 8 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼





9 Rechter tegenstander: ▲
Houd de armen op hun plaats.

Uitvoerder:
Val aan met **Yoko-Zuki** – *zijwaartse stoot* – (met **Seiken** – lett. *goede vuist)* naar de kin.

10 Achterste tegenstander:
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter vechthouding).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij en kijk naar de Achterste tegenstander. ▼



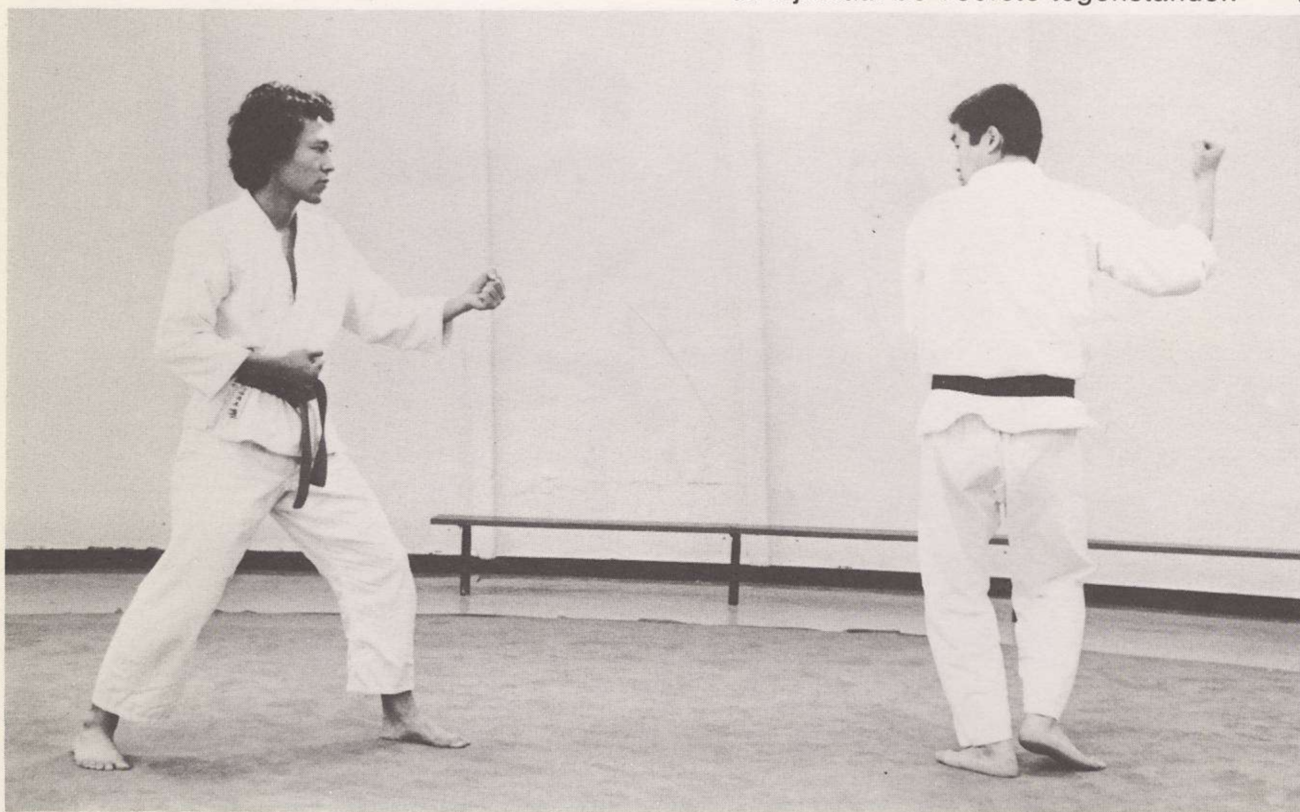


11 Achterste tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Jodan–Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)* en val aan met **Migi-Yoko-Geri** *(rechter zijwaartse trap).*

12 Voorste tegenstander:
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker vechthouding).*

Uitvoerder:
Migi-Hikiashi *(rechterbeen terugtrekken)* en kijk naar de Voorste tegenstander. ▼





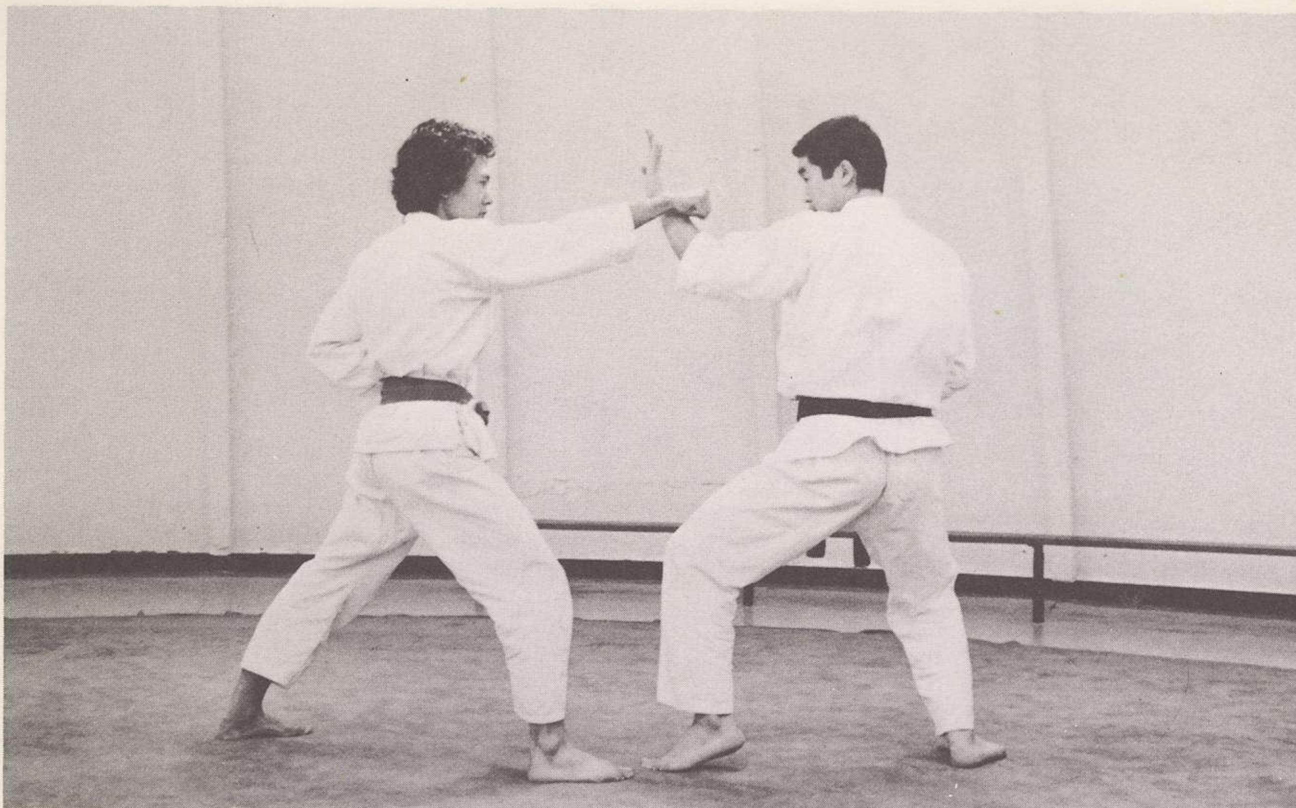
13 Voorste tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Shuto-Uke** *(linker hoge meshand-blokkering),* in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand).*

14 Voorste tegenstander:
Ga naar achteren en val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Shuto-Uke** *(rechter meshand-blokkering).*
Daarna een ogenblik **Zanshin** ■ ▼





15 Voorste tegenstander: ▲
Ga naar achteren en val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Shuto-Uke** *(linker meshand-blokkering).*
Daarna een ogenblik **Zanshin** ■

16 Voorste tegenstander:
Stap naar achteren.

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand)* en val aan met **Migi-Nukite** *(rechterhand met gestrekte vingers),* naar de **Suigetsu** (lett.: *watermaan = plexus solaris).*
Kiai* *(schreeuw!)* Een ogenblik **Zanshin** ■ ▼





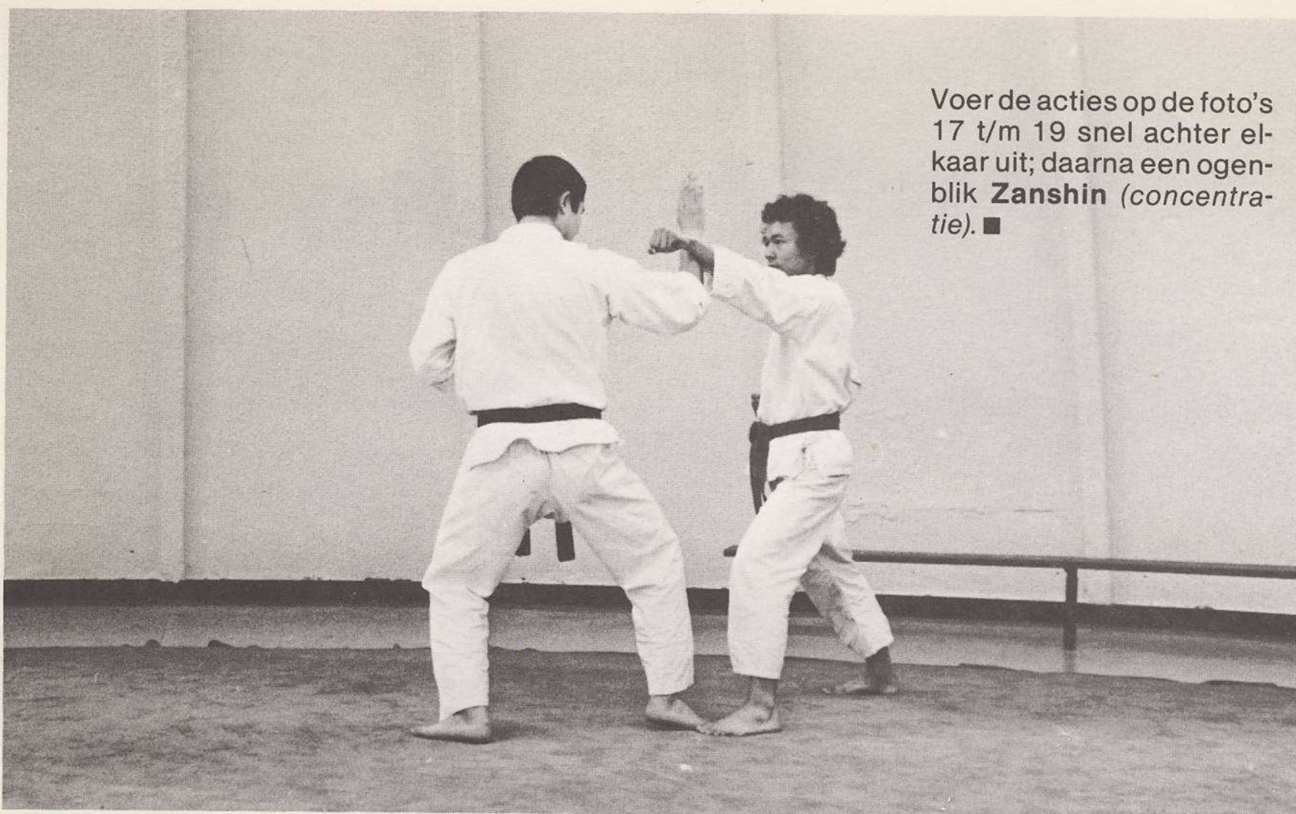
17 Rechtsachter tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Draai 225 graden naar links om uw rechtervoet in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand),* en kijk naar de Rechtsachter tegenstander.

18 Rechtsachter tegenstander:
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* met **Hidari-Shuto-Uke** *(linker meshand-blokkering).* ▼





Voer de acties op de foto's 17 t/m 19 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■

19 Rechtsachter tegenstander: ▲
Ga naar achteren en val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Shuto-Uke** *(rechter meshand-blokkering).*

20 Linksachter tegenstander:
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij en kijk naar de Linksachter tegenstander. ▼





21 **Linksachter tegenstander:** ▲
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai 90 graden naar rechts en blokkeer in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* met **Migi-Shuto-Uke** *(rechter meshand-blokkering).*

22 **Linksachter tegenstander:**
Ga naar achteren en val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Shuto-Uke** *(linker meshand-blokkering).* ▼



Voer de acties op de foto's 20 t/m 22 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■



23 Achterste tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Kijk naar de Achterste tegenstander.

24 Achterste tegenstander:
Stap naar voren in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Draai in **Gyakuzuki-Dachi** *(tegengestelde vuiststoot-stand),* en bereid u voor op **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).* ▼





25 Achterste tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).*

26 Uitvoerder:
Val aan met **Migi-Chudan-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap naar het midden).* ▼





27 Uitvoerder: ▲
Migi-Hikiashi *(rechterbeen terugtrekken)* en val aan met **Hidari-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot).*

28 Achterste tegenstander:
Ga naar achteren, maar blijf in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* staan. ▼





29 Uitvoerder: ▲
Bereid u voor op **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*

30 Achterste tegenstander:
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer in **Gyakuzuki-Dachi** *(tegengestelde vuiststoot-stand)* met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).* ▼





31 Uitvoerder: ▲
Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

32 Uitvoerder:
Hidari-Hikiashi *(linkerbeen terugtrekken)* in **Gyakuzuki-Dachi** *(tegengestelde vuiststoot-stand)* en val aan met **Migi-Gyakuzuki** *(rechter tegengestelde vuiststoot)* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris).* ▼





33 Achterste tegenstander: ▲
Ga naar achteren maar blijf in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding)* staan.

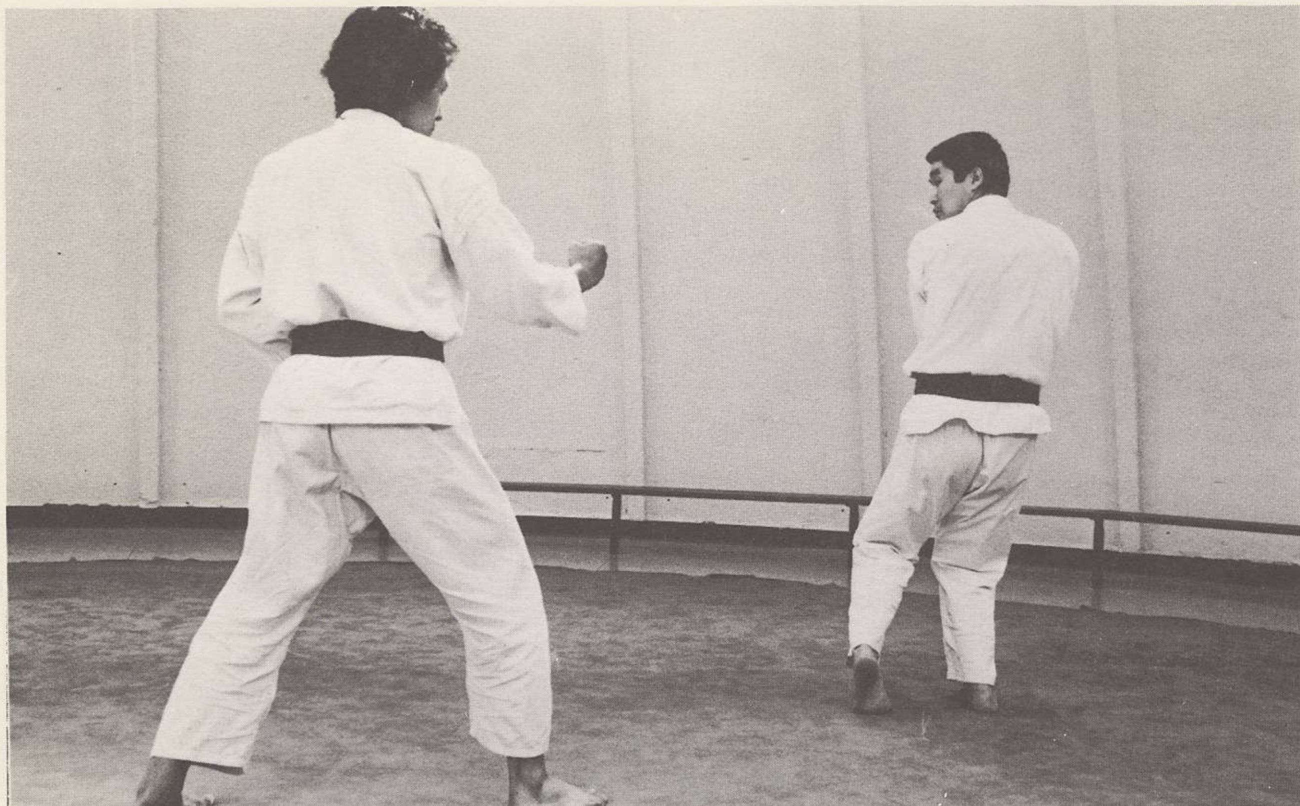
Uitvoerder:
Kijk naar de Achterste tegenstander.

34 Achterste tegenstander:
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststootstand)* en blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaaiblokkering met beide handen).* ▼



Voer de acties op de foto's 23 t/m 34 snel achter elkaar uit. En sluit de laatste actie af met: **Kiai*** *(schreeuw!).* Dan een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*



35 Linksvoor tegenstander: ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Linksvoor tegenstander.

36 Linksvoor tegenstander:
Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai 225 graden naar links en blokkeer in **Zenkutsu-Dachi** *(naar voren leunende stand)* met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).* ▼





Voer de acties op de foto's 35 t/m 37 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■

37 Linksvoor tegenstander: ▲
Hidari-Hikiashi *(linkerbeen terugtrekken)* in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand)* en val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Junzuki-Dachi** *(rechter rechte vuiststoot-stand)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Uke** *(rechter hoge blokkering).*

38 Rechtsvoor tegenstander:
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij en kijk naar de Rechtsvoor tegenstander.
Bereid u voor op **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).* ▼





39 Rechtsvoor tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai 90 graden naar rechts in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand)* en blokkeer met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).*

40 Rechtsvoor tegenstander:
Migi-Hikiashi *(rechterbeen terugtrekken)* tot **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand)* en val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Uke** *(linker hoge blokkering).* ▼



Voer de acties op de foto's 38 t/m 40 snel achter elkaar uit; rechterbeen terugtrekken.
Kiai *(schreeuw!)** en **Zanshin** *(concentratie).*



41 Rechtsvoor tegenstander: ▲
Ga naar achteren in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder: ▲
Ga terug in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata),* maar blijf de Rechtsvoor tegenstander aankijken.
Zanshin *(concentratie).*



In 1969 was ik in Hilversum met een groep Nederlandse karateka's. Naast grootmeester Ōtsuka (5e van rechts) in het donkere pak: de General Secretary van de World Karate Federation, Eriguchi.

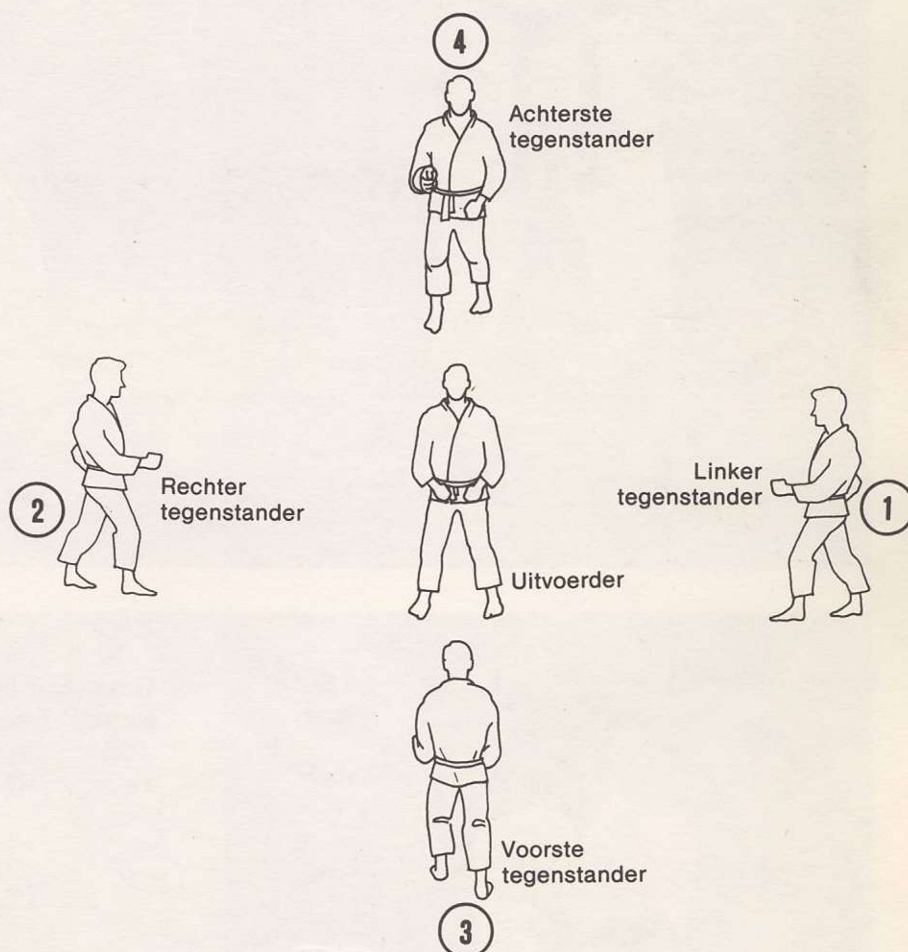
Pinan Sandan - 3e Dan

平 Pin

安 an

三 san

段 dan



Karakteristiek van de Pinan Sandan : *Het gebruiken van de arm en de elleboog.*

1 t/m 4 : *Volgorde der oefeningen*
De figuurtjes zijn getekend in de beginstand van de hele groep met partner.

De posities van uitvoerder en tegenstander zullen in de meeste gevallen van de beginstand afwijken.



▲ : *Verwijzing naar bovenste foto.*
▼ : *Verwijzing naar onderste foto.*



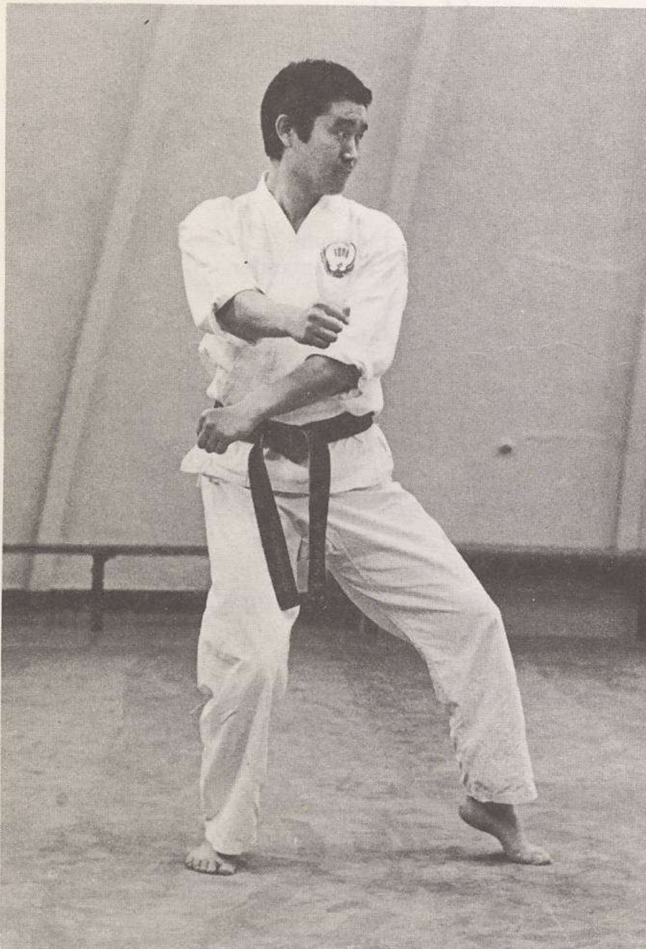
■ : *Einde van één actie of groep van acties.*

***Kiai** (schreeuw!)* : *Na* **Kiai** *komt een iets langere* **Zanshin** *(concentratie) (verslagen tegenstander kan nog terugkomen).*



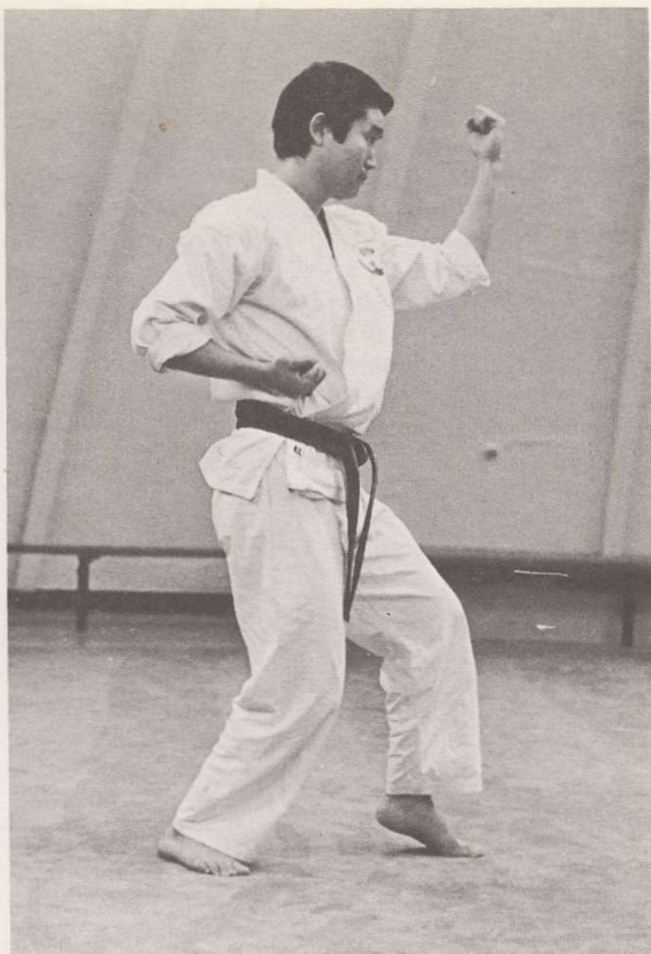
1

Zie **Pinan-Nidan**.



2

Draai het lichaam naar links in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en **Hidari-Jodan-Harai-Uke-No-Gamae** *(linker hoge zwaai-blokkeringshouding).*



3

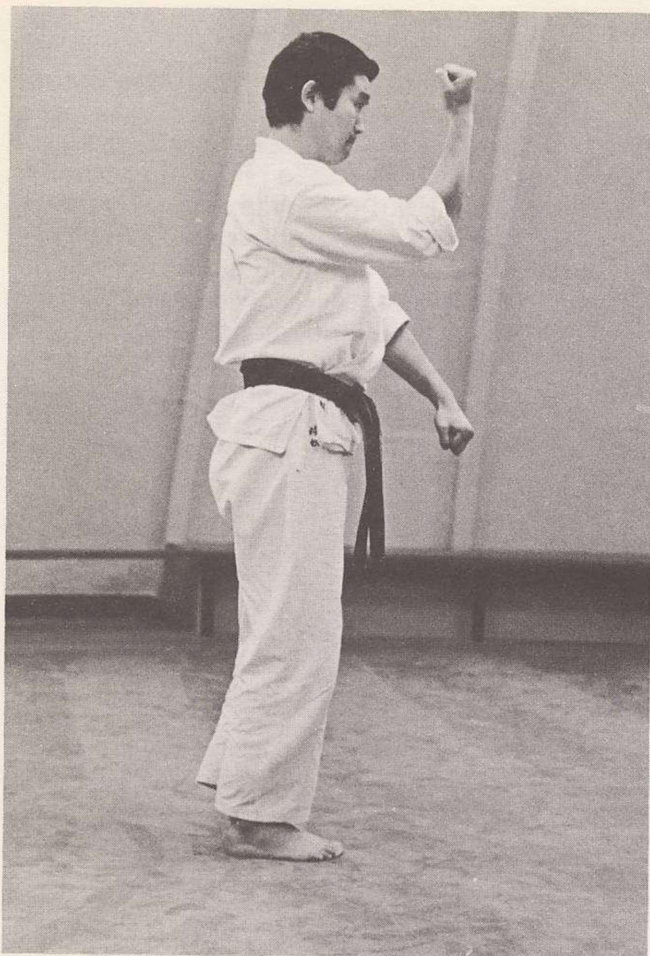
Draai verder naar links in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaaiblokkering)*. Maak deze blokkering krachtig door **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken)*. 70% van het gewicht moet op uw rechterbeen rusten; het middelpunt van het gewicht ligt 1/3 van uw rechtervoet af.
Een beginneling moet de acties op de foto's 2 en 3 stapsgewijs doen; daarna moet de snelheid worden opgevoerd totdat er geen onnodige tijd meer tussen zit.



4

Trek uw rechtervoet bij in **Heisoku-Dachi** *(stand met gesloten voeten)*.

Heisoku-Dachi =



5

Blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)* en met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*
Maak deze blokkeringen krachtig door de **Seikatanden** *(onderbuik)* te spannen en door de heupen te gebruiken.
Zak iets door de knieën en houd uw schouders ontspannen. (Zou u de schouders op het moment dat u blokkeert spannen, dan buigt u de polsen en dat mag niet).
Let er ook op dat u uw rechter-elleboog eerst iets naar buiten buigt, en dan pas blokkeert, en dat u uw linkerarm 'binnendoor' naar beneden draait.

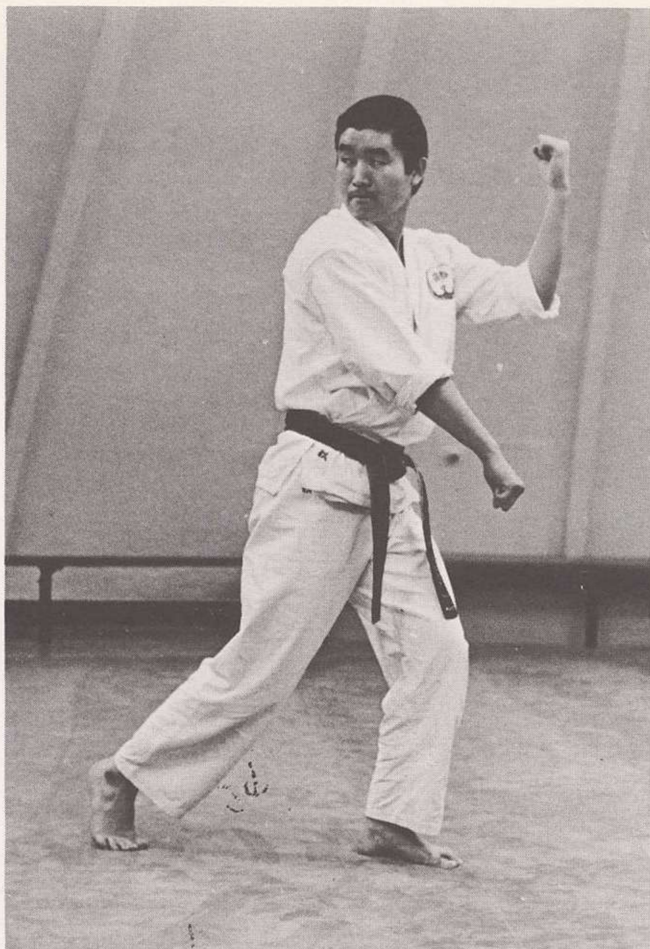


6

Blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering)* en met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).*

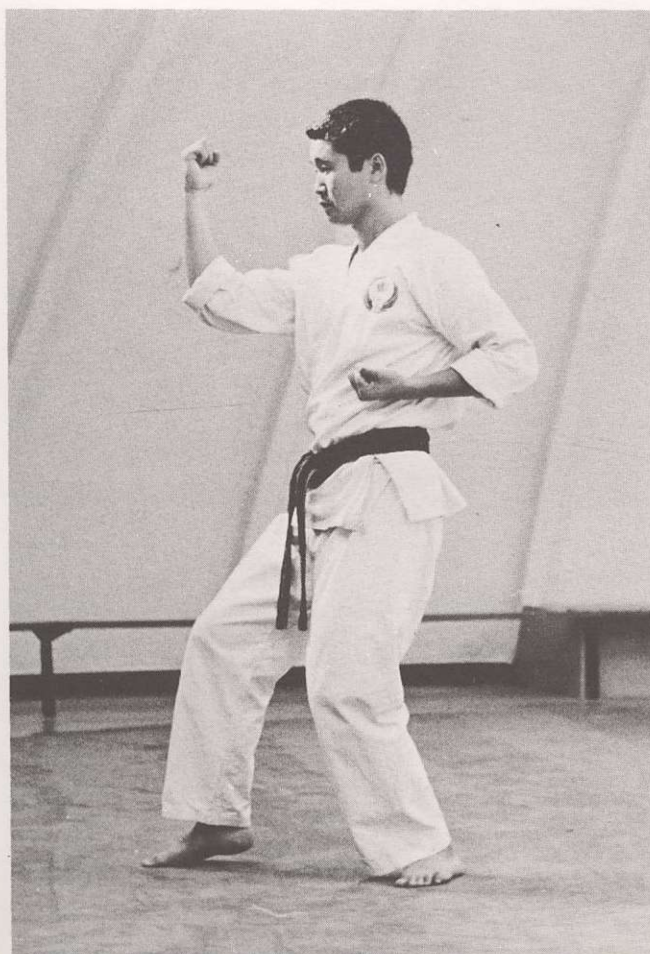
Voer de acties op de foto's 1 t/m 6 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





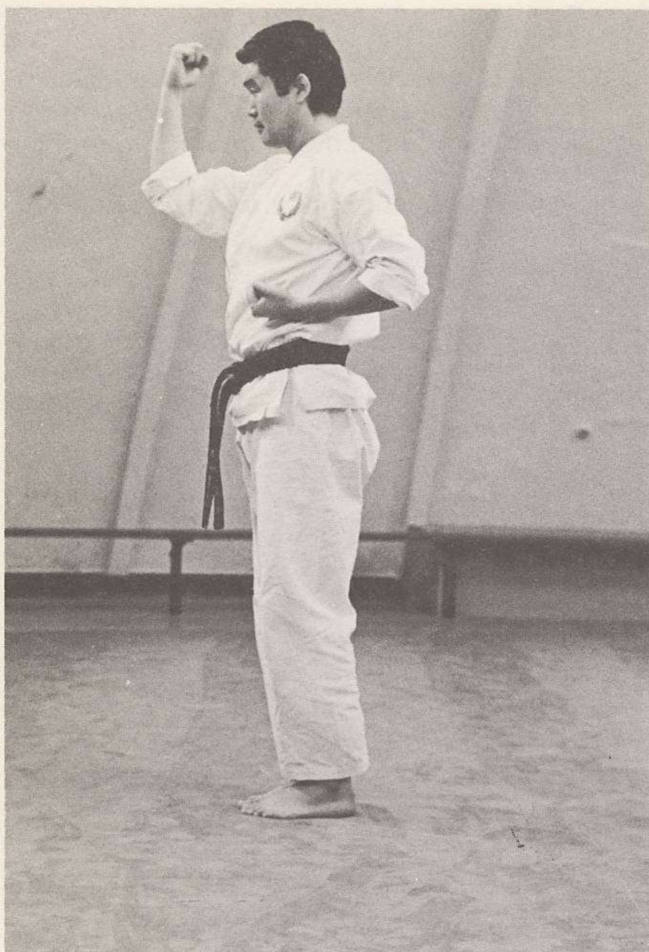
7

Zak iets door de knieën (zodat u gemakkelijker kunt draaien) en kijk naar achteren. Breng op hetzelfde moment uw rechterbeen naar achteren.
Houd de armen op hun plaats.



8

Draai op uw linkervoet 180 graden naar rechts in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)*, en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)*.



9

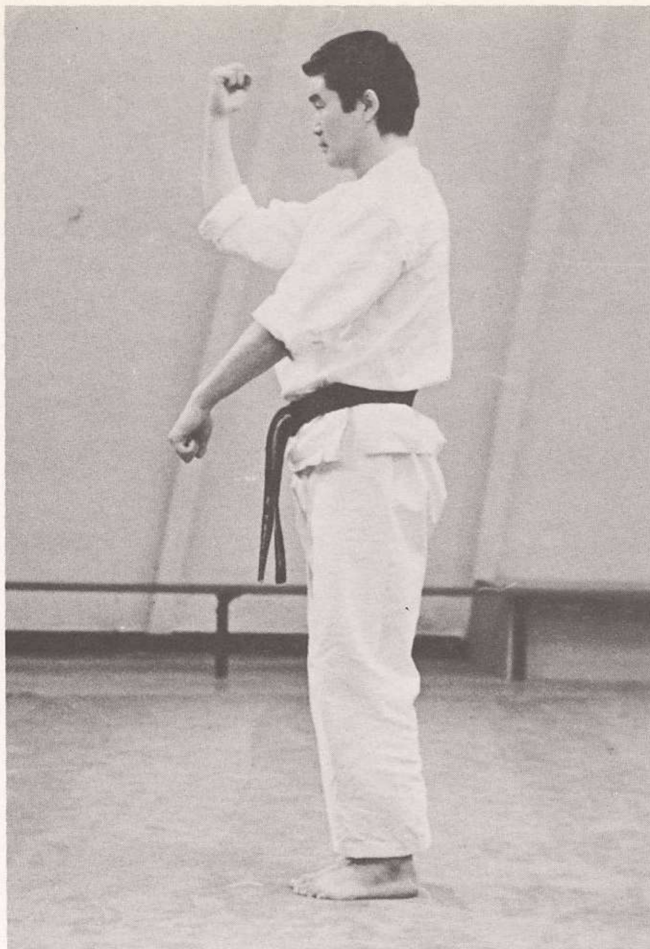
Trek uw linkervoet bij in **Heisoku-Dachi** *(stand met gesloten voeten).*

Heisoku-Dachi =



10

Blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering)* en met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).*

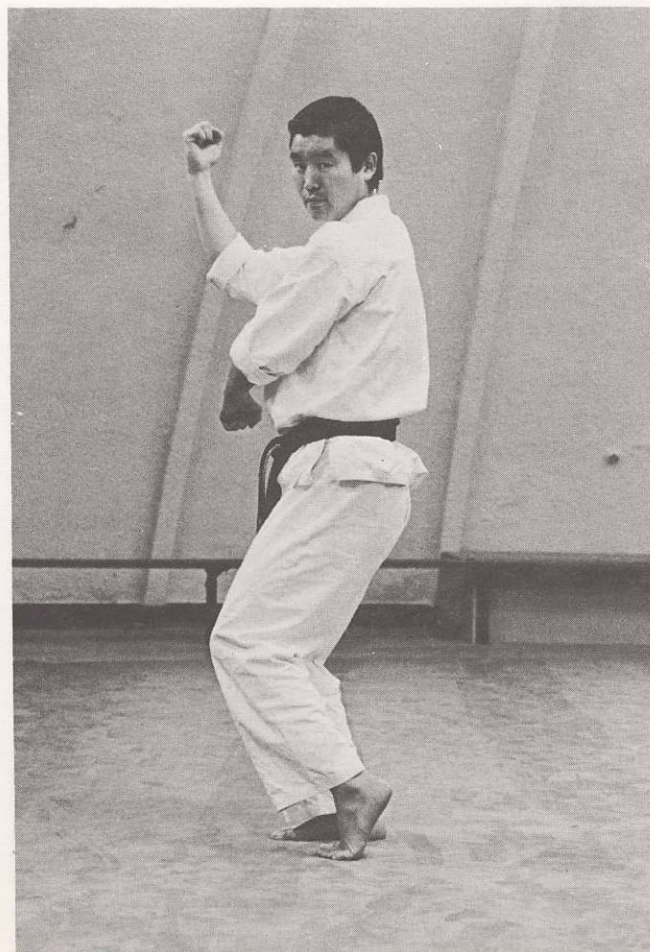


11

Blokkeer met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering)* en met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).*

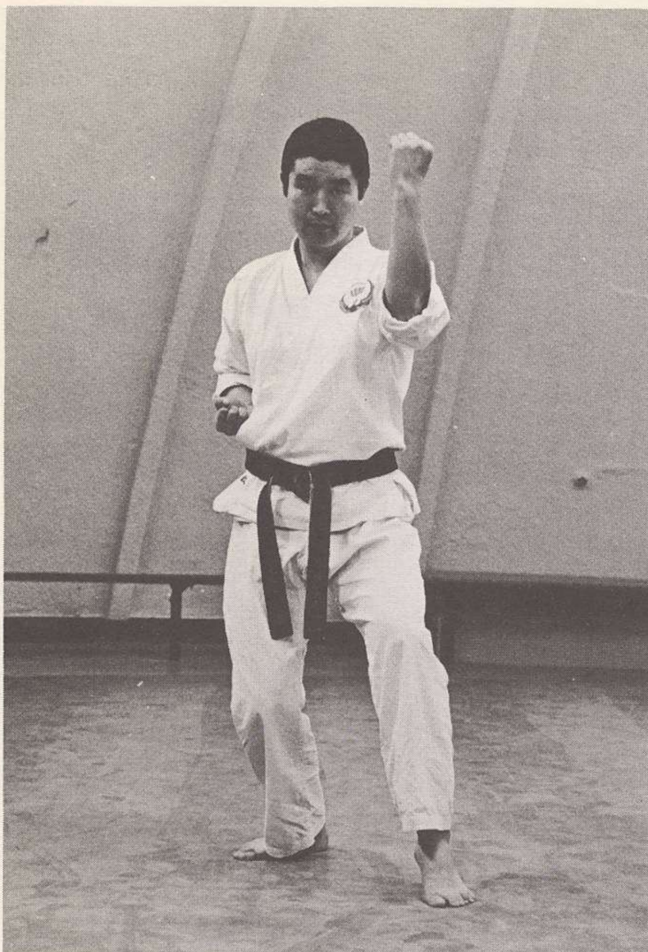
Voer de acties op de foto's 7 t/m 11 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





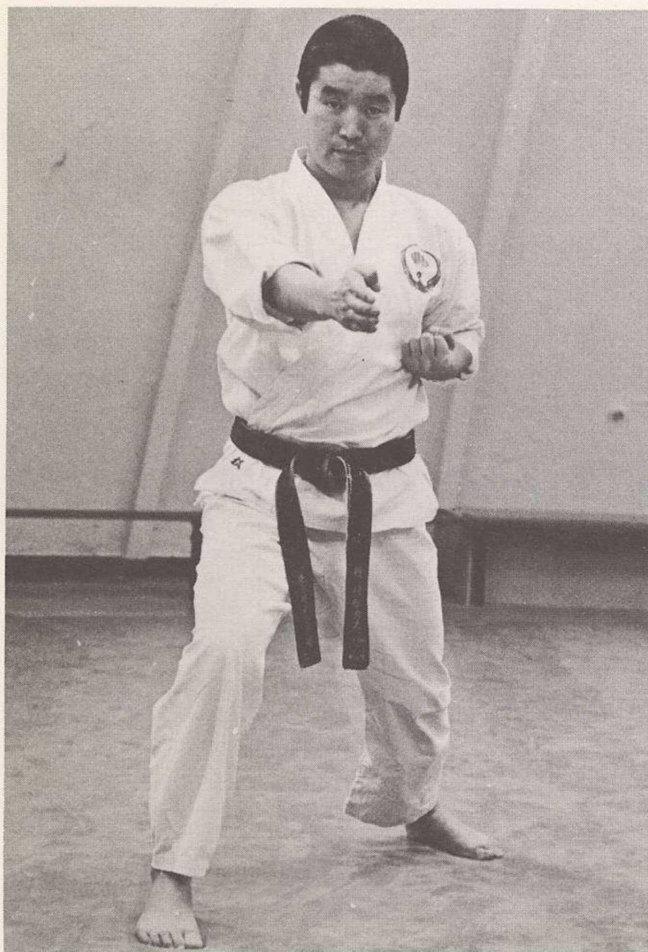
12

Kijk nu naar links. Houd uw armen ongeveer op hun plaats. Zak iets door de knieën. Let erop dat de linkerhiel van de vloer af is (dan kunt u gemakkelijker draaien).



13

Draai vervolgens 90 graden naar links om uw rechtervoet in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai–Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*
Probeer de acties op de foto's 12 en 13 beetje bij beetje steeds sneller achter elkaar uit te voeren.



14

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* naar **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand)* en val aan met **Migi-Nukite** *(rechter-aanval met de vingers gestrekt).*
Concentreer u alleen op deze aanval en niet op wat u erna moet doen, want dan zet u uw voet bij voorbaat verkeerd.
Maak deze aanval krachtig door met het lichaam, dus met uw gewicht, aan te vallen en door **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken).*

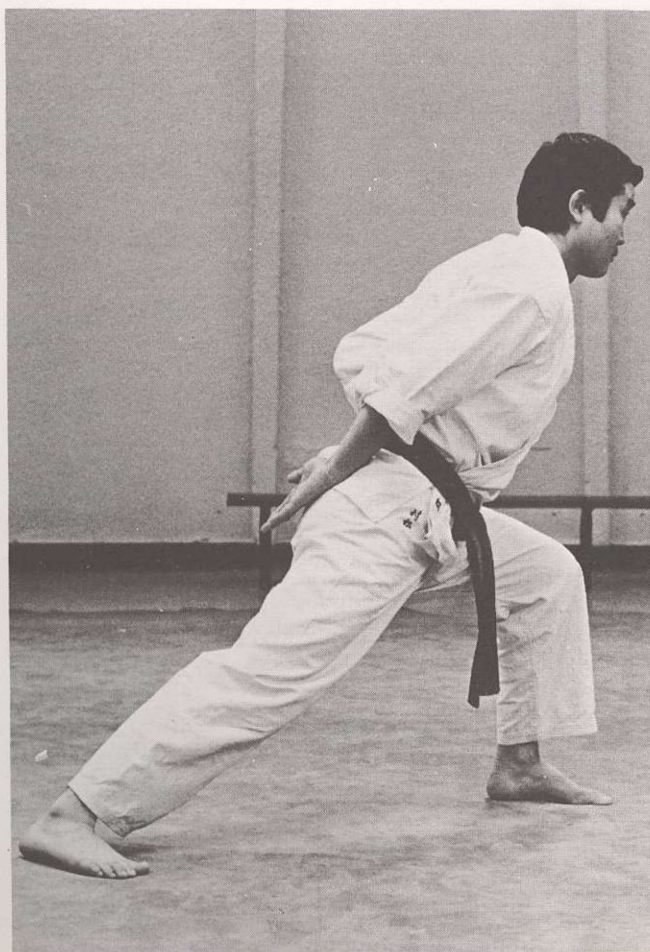
Voer de acties op de foto's 12, 13 en 14 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*
Denk nu pas aan de volgende actie.





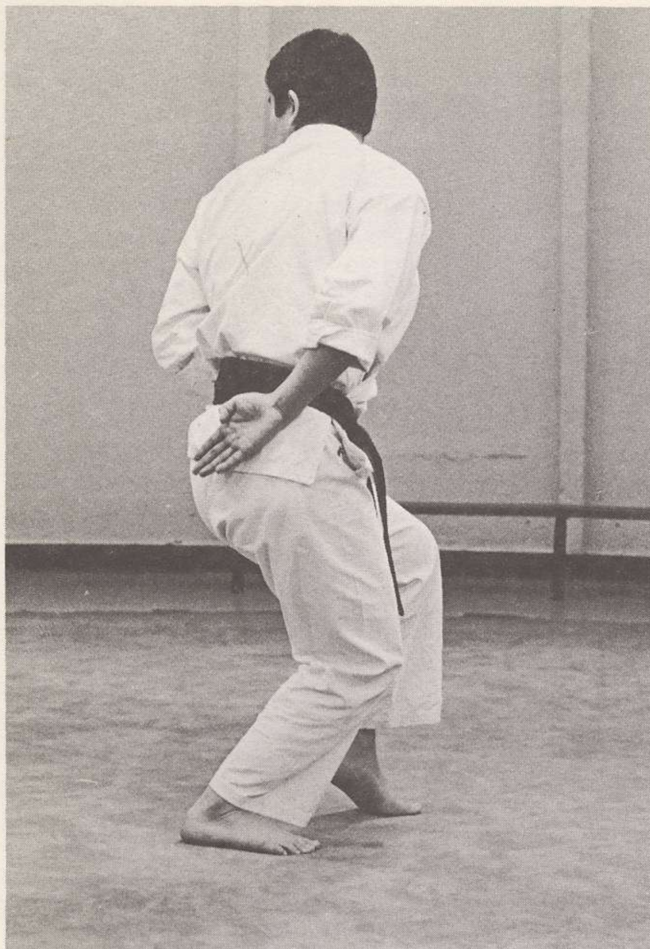
15

Draai uw linkerbeen naar links. Draai de rechterarm tegelijkertijd.



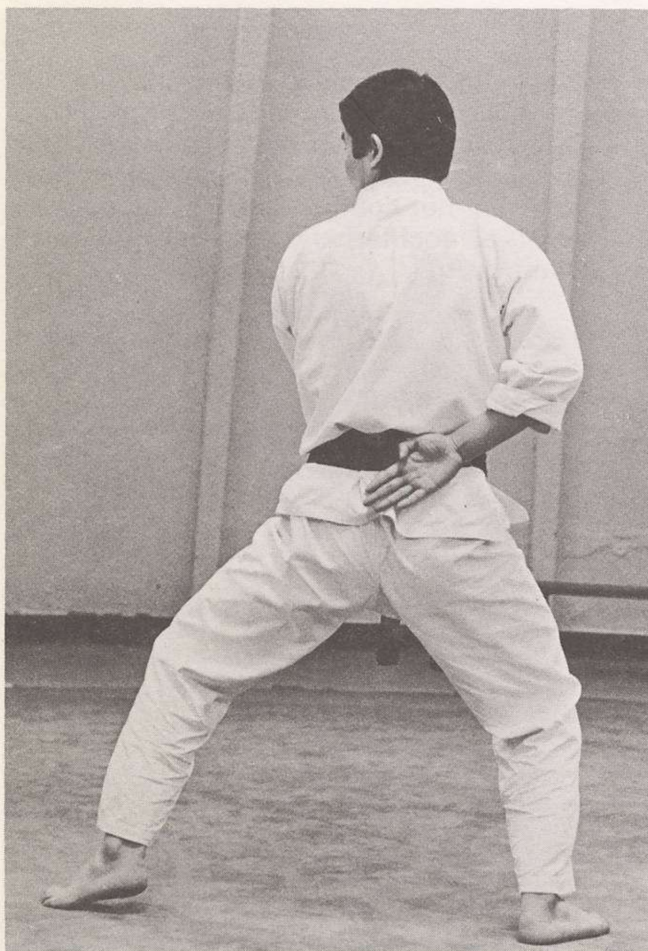
16

Draai met het lichaam verder naar links en leun naar voren. Of u goed staat, is gemakkelijk te controleren, want bij een goede stand maakt het lichaam één lijn vanaf de rechtervoet naar het hoofd.
Breng uw rechterhand naar het **Biteikotsu** *(staartbeen).*



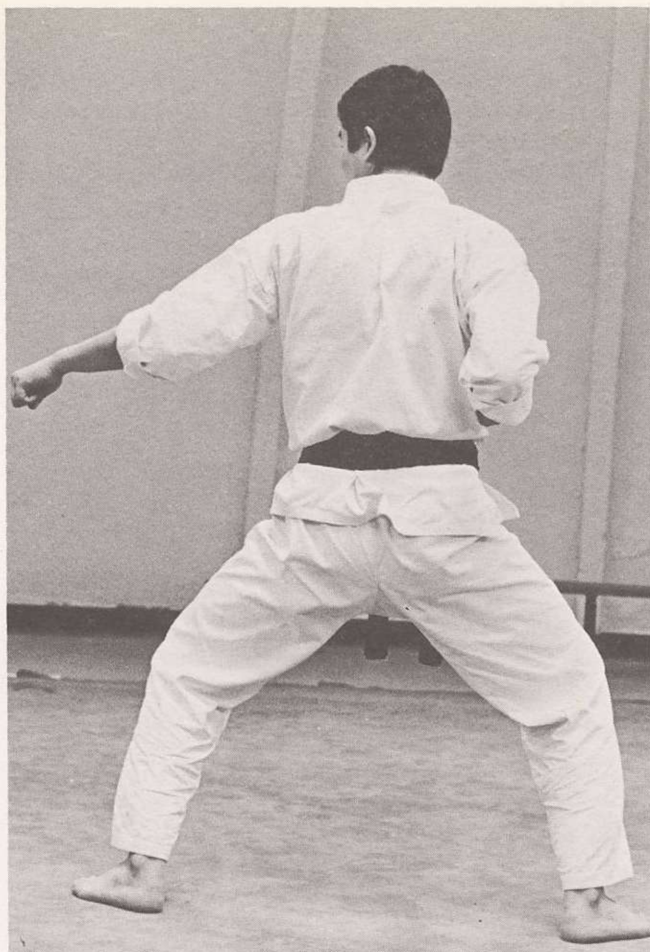
17

Trek uw linkerbeen bij en kijk naar achteren. Houd uw linkerhand in **Yoko-Tettsui-No-Gamae** *(zijwaartse hamerslag-houding).*



18

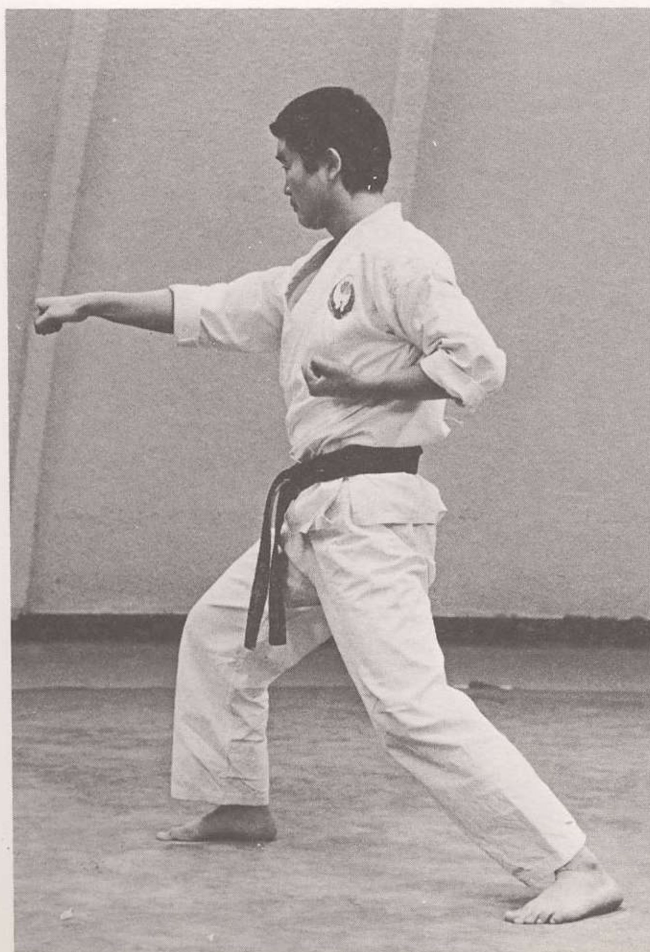
Houd de rechterhand op z'n plaats en maak zijwaarts **Hidari-Suriashi** *(linker slipstap).* Bereid u voor op **Yoko-Tettsui** *(zijwaartse hamerslag)* en op **Migi-Hikite** *(rechter aanval met de vingers gestrekt).*



19

Val aan met **Hidari-Chudan-Yoko-Tettsui** *(linker zijwaartse hamerslag naar het midden).*
U staat in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten geplaatste voeten).*
Als u zonder tegenstanders traint moet u zich goed invoelen dat iemand op foto nummer 14 uw hand vastpakt en dat u door het draaien van o.a. de arm loskomt en op foto nummer 19 die tegenstander aanvalt. Als u dat gevoel niet hebt kunt u deze techniek nooit goed leren.
Meer hierover vindt u in het deel met tegenstanders.

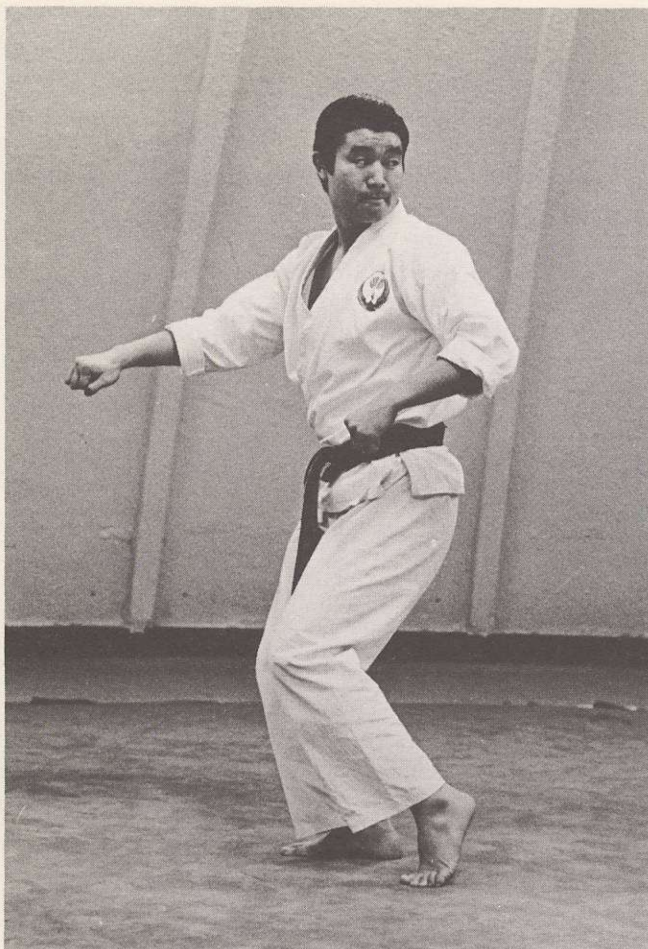
Shiko-Dachi =



20

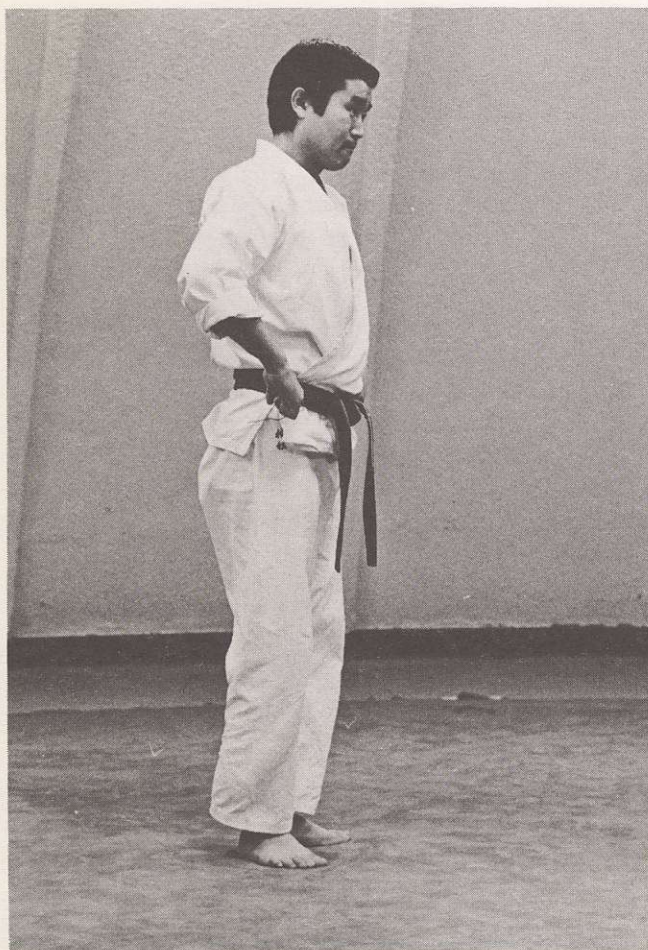
Val vervolgens aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*
Maak deze aanval krachtig door het gebruiken van uw gewicht, het spannen van de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik)* en door **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken).*

Voer de acties op de foto's 15 t/m 20 snel achter elkaar uit; **Kiai*** *(schreeuw!)* en een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*



21

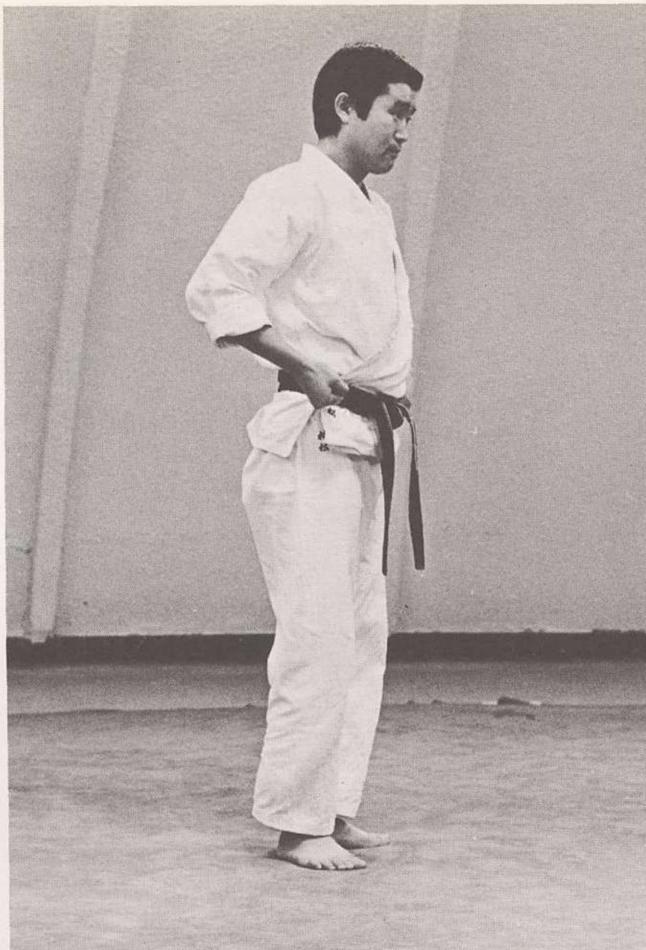
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar achteren. Houd uw rechterarm op z'n plaats en draai uw linkervuist om.
Concentreer u op vier richtingen.



22

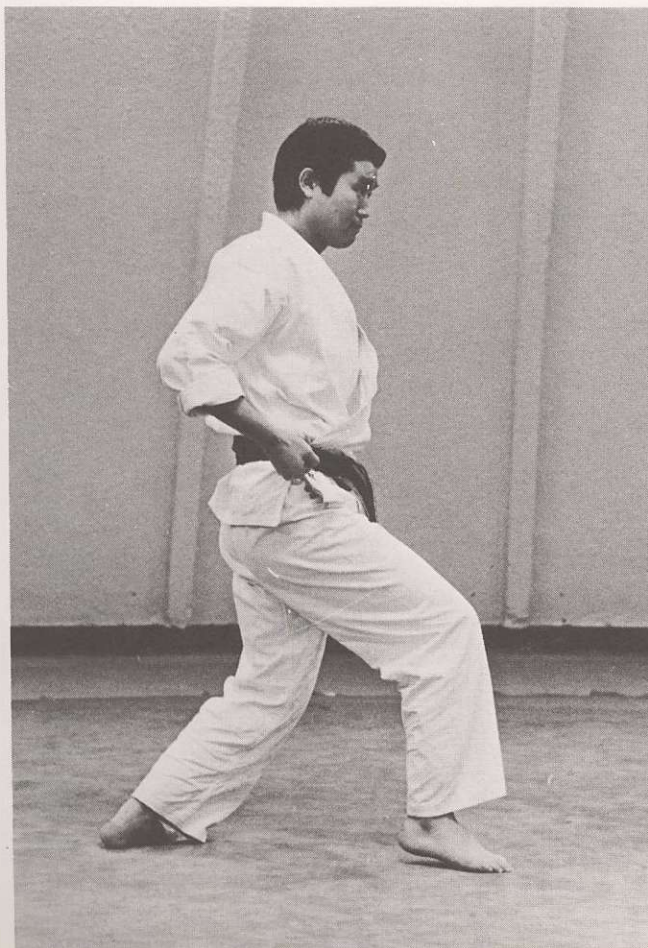
Draai nu om in **Kaisoku-Dachi** *(voor goede balans).*
Druk de vuisten iets tegen de band aan en houd de schouders ontspannen. Zak iets door de knieën zodat u aanvallen van alle kanten goed kunt ontwijken of blokkeren.

Kaisoku-Dachi =



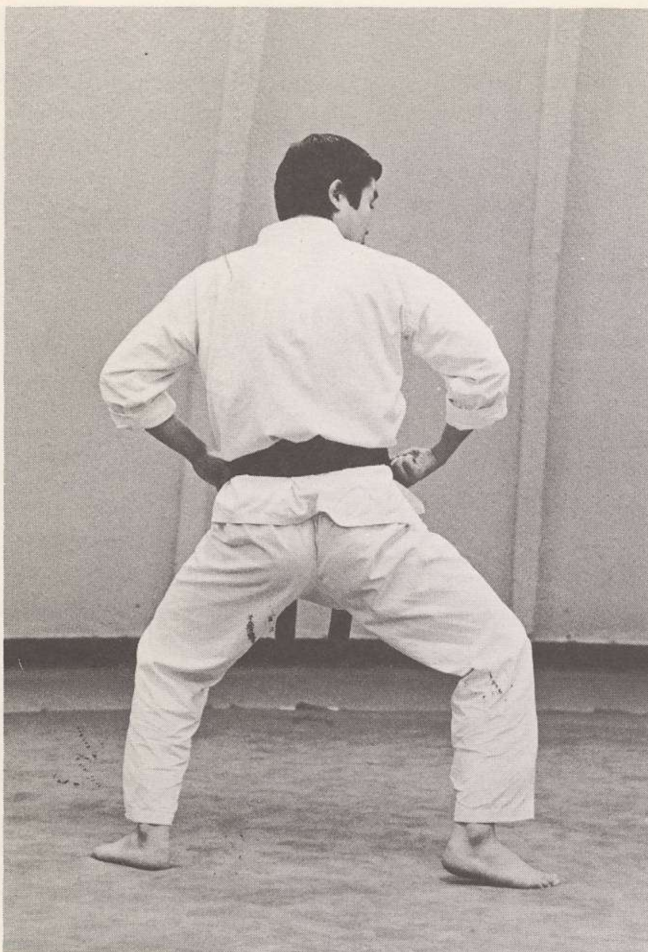
23

Trek de elleboog iets naar achteren en draai de rechterpols om (= **Te-Kubi-Gaeshi**).



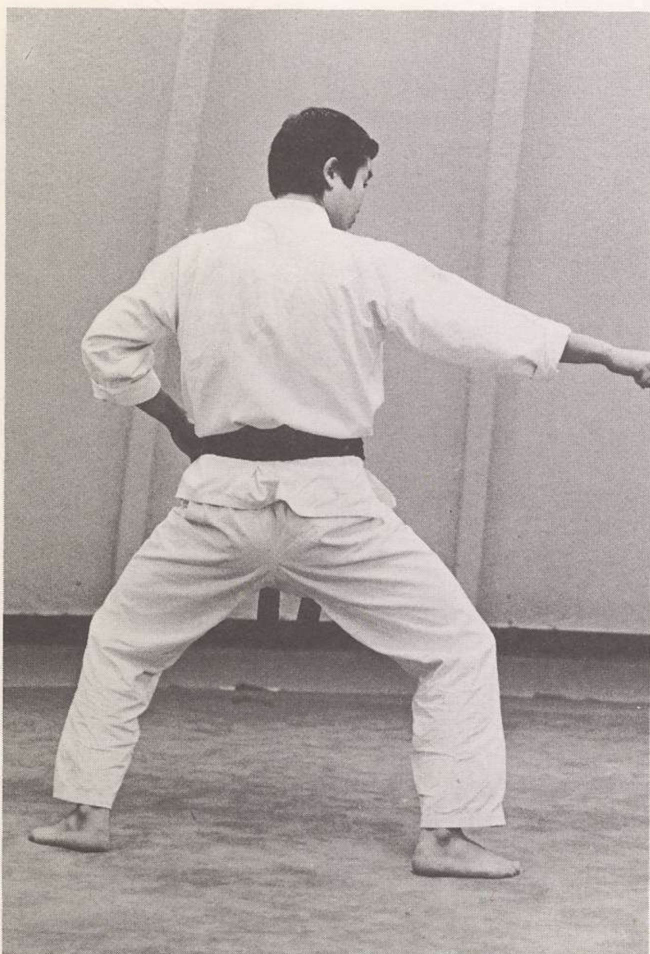
24

Maak **Migi-Suriashi** *(rechter slipstap)* naar **Nekoashi-Dachi** *(katstand).*
Bereid u voor op **Taisabaki** *(ontwijking).*



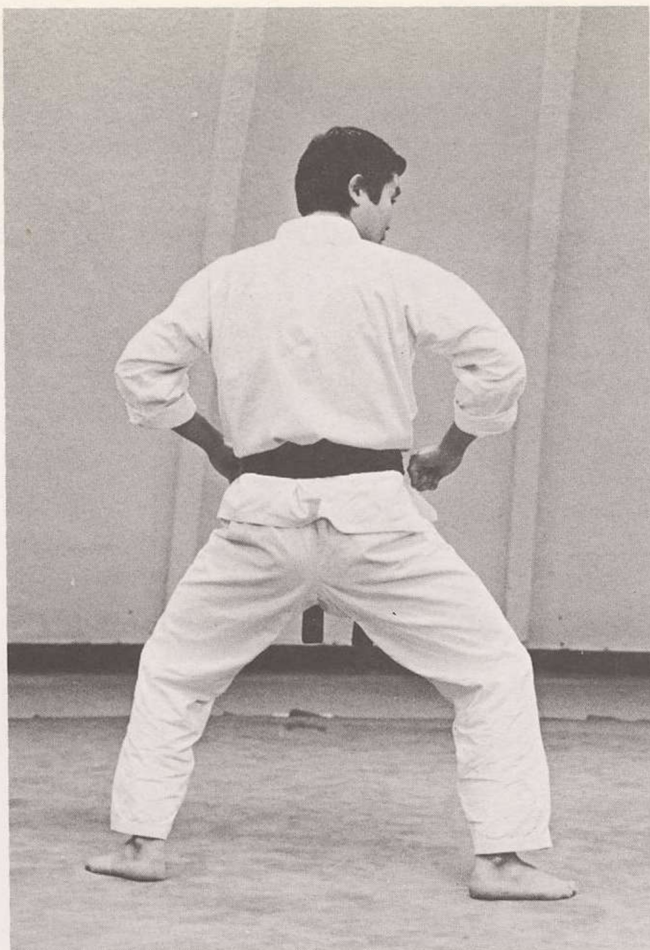
25

Ontwijk met **Taisabaki** *(ontwijking)* en draai in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten geplaatste voeten).*
De **Migi-Hiji-Harai-Uke** *(rechterelleboog zwaai-blokkering)* is voor de veiligheid en hoort bij de **Taisabaki** en moet dus gelijk daarmee uitgevoerd worden.



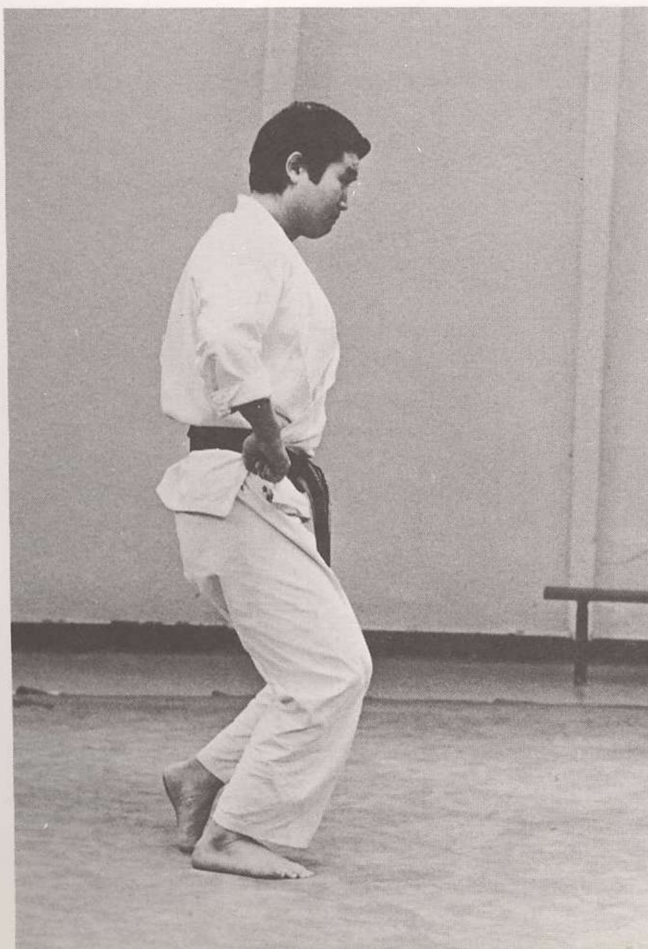
26

Val vervolgens aan met **Migi-Chudan-Yoko-Tettsui** *(rechter zijwaartse hamervuist naar het midden).*



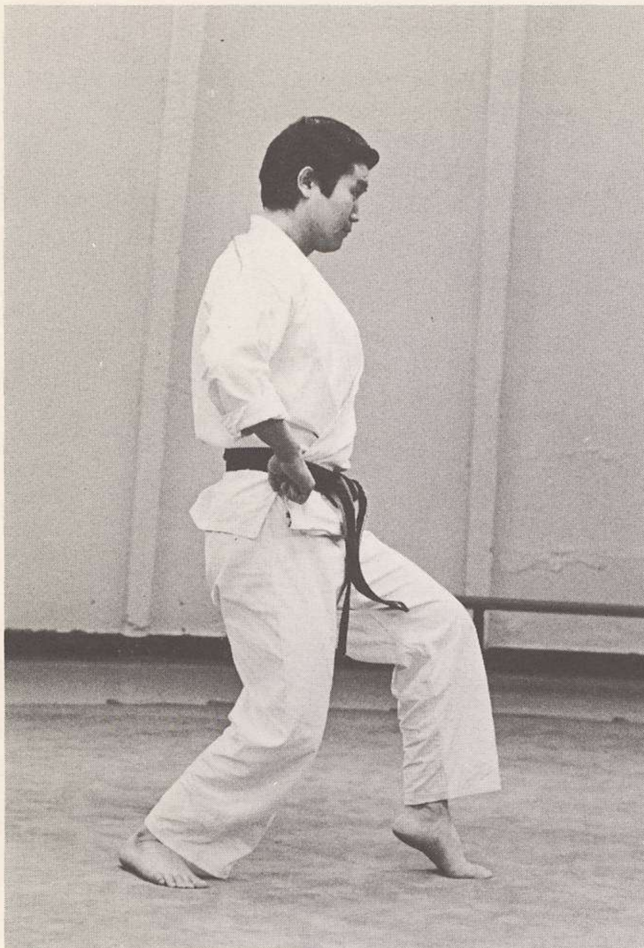
27

Hikite-Yoko-Tettsui *(zijwaartse hamervuist terugtrekken).*
Wat u ziet op de foto's 26 en 27 vormt samen één actie.
Als u de actie op foto 26 met de heupen uitvoert, komt uw vuist vanzelf terug (27).



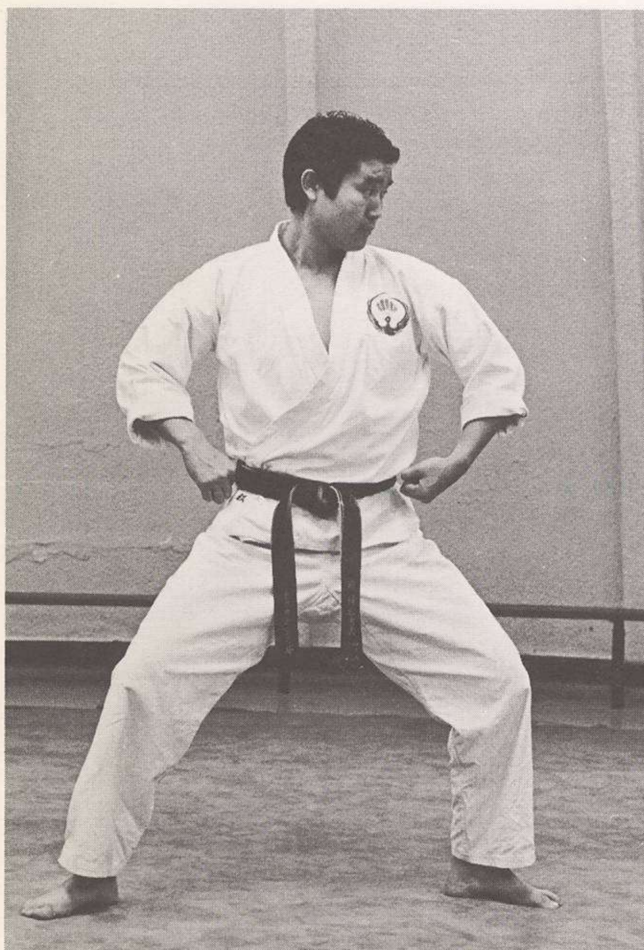
28

Trek de linkervoet bij (een draai van 90 graden naar rechts) en probeer het lichaam op dezelfde 'hoogte' te houden.
Hidari-Te-Kubi-Gaeshi *(draai de linkerpols om).*



29

Maak **Hidari-Suriashi** *(linker slipstap)* naar **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand).* Bereid u voor op **Taisabaki** *(ontwijking).*



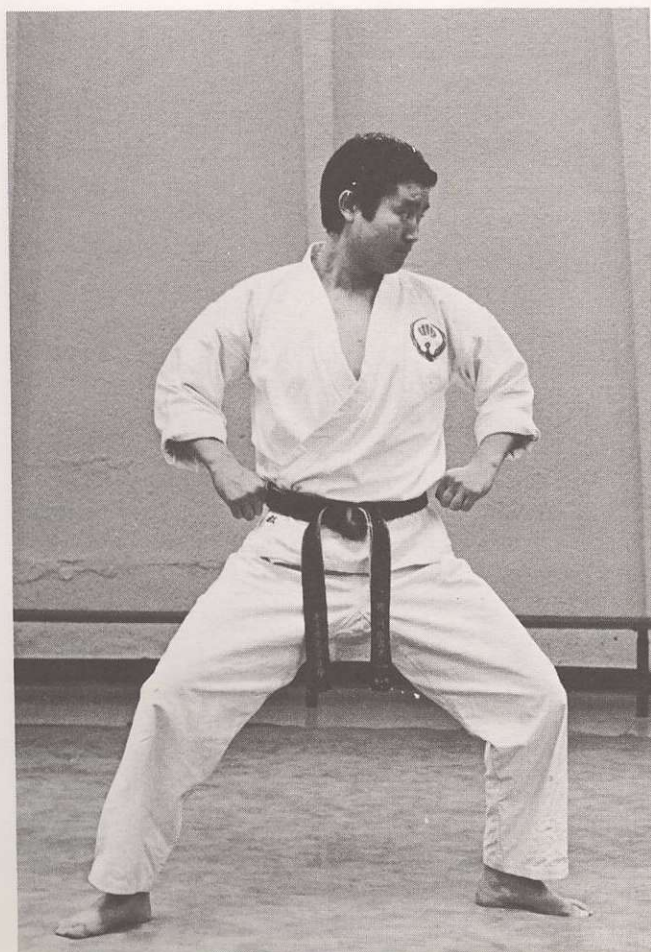
30

Ontwijk met **Taisabaki** *(ontwijking)* en draai *(naar rechts)* in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten geplaatste voeten).* Blokkeer met **Hidari-Hiji-Harai-Uke** *(linkerelleboog zwaai-blokkering).*



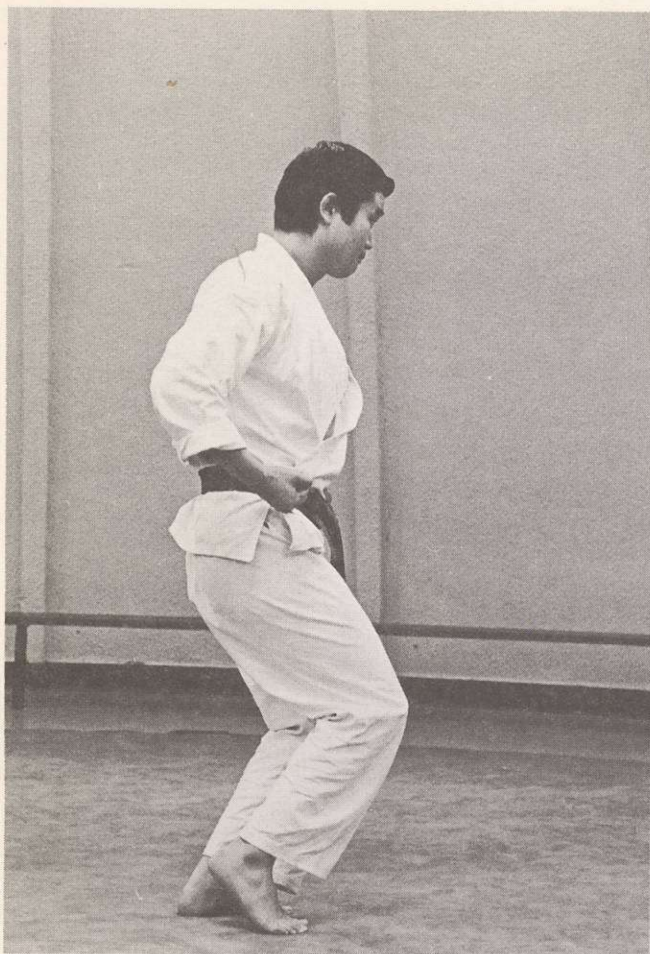
31

Val aan met **Hidari-Yoko-Tettsui** *(linker zijwaartse hamervuist).*



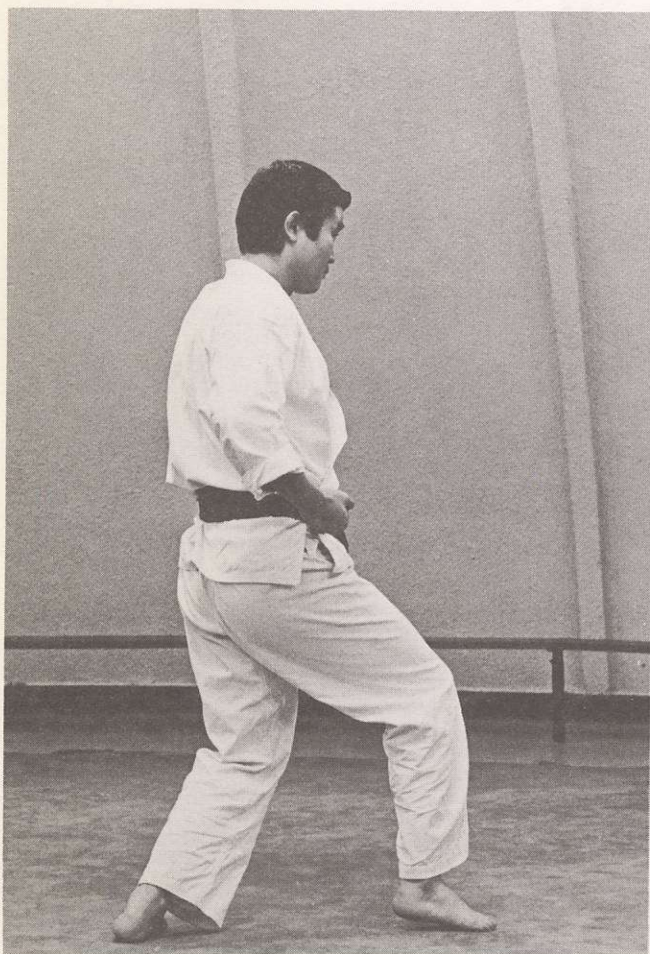
32

Hikite-Yoko-Tettsui *(hamervuist terugtrekken).*



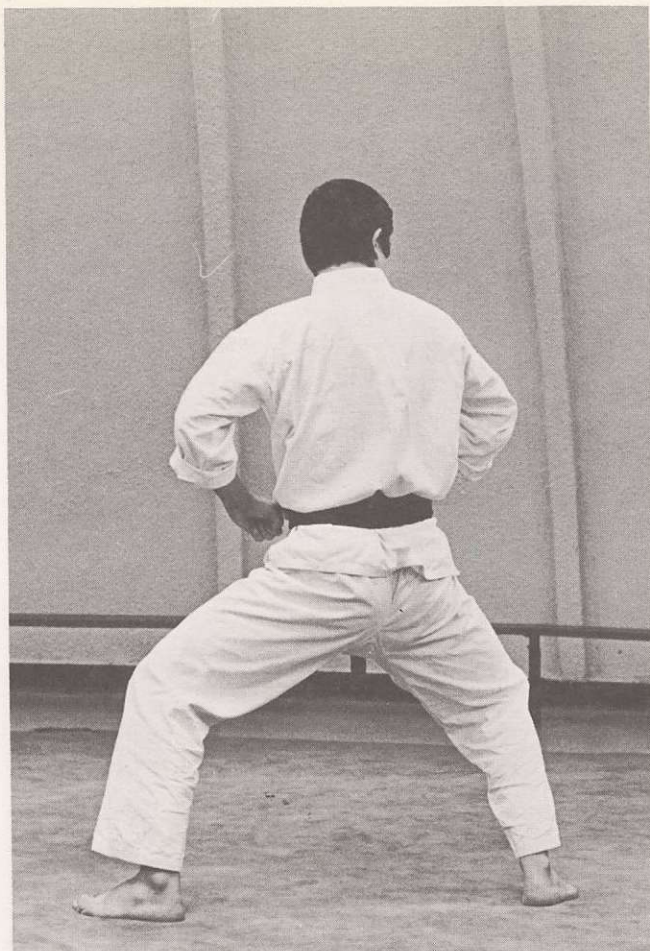
33

Trek de linkervoet bij (90 graden draaiend naar links).
Migi-Te-Kubi-Gaeshi *(rechterpols omdraaien).*



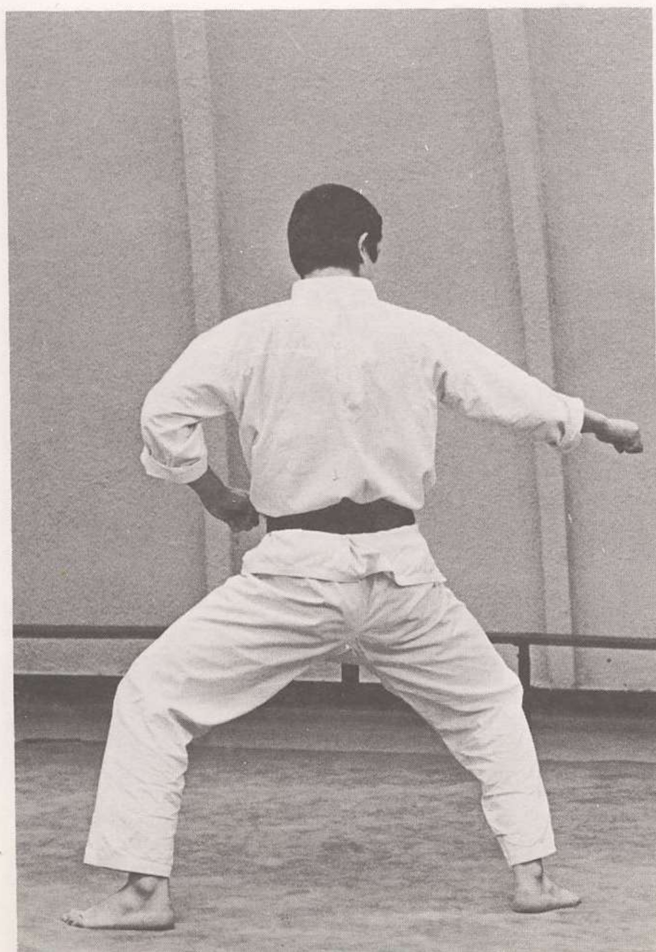
34

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand).*
Bereid u voor op **Taisabaki** *(ontwijking).*



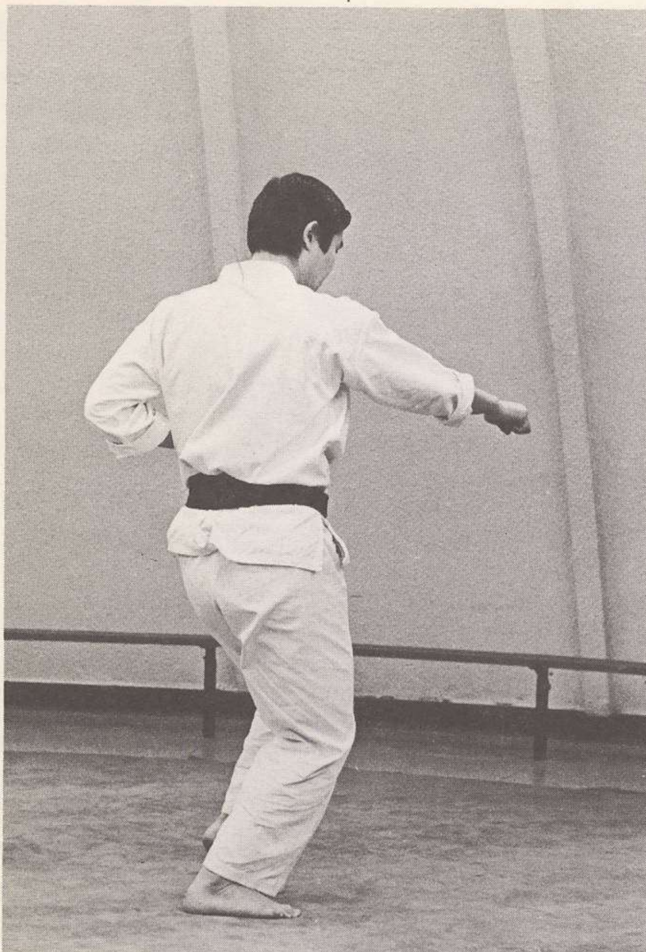
35

Ontwijk met **Taisabaki** *(ontwijking)* en draai (90 graden naar links) in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten geplaatste voeten).* Blokkeer met **Migi-Hiji-Harai-Uke** *(rechter-elleboog-zwaai-blokkering).*



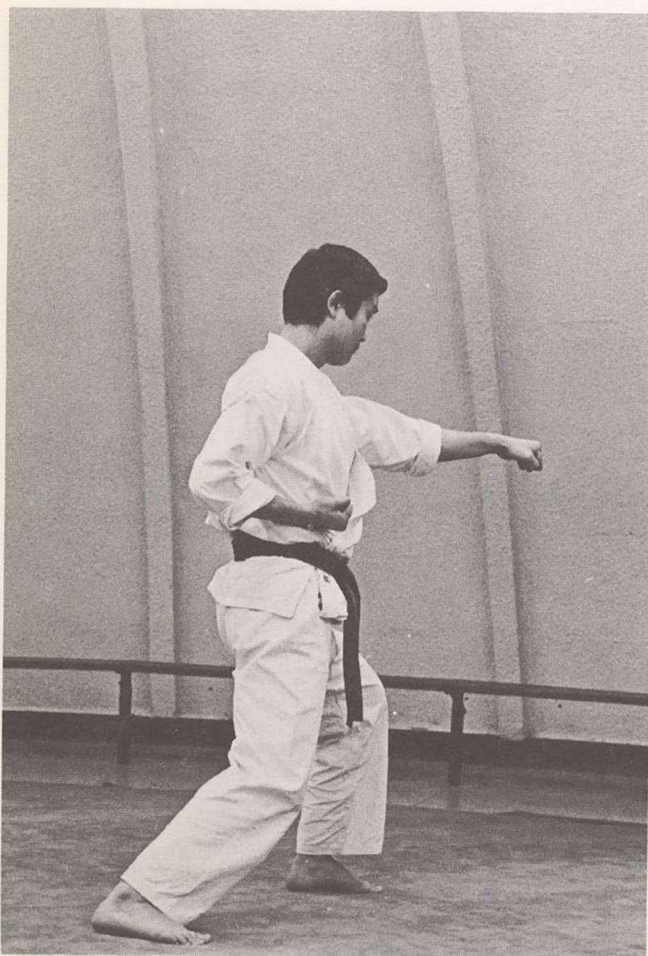
36

Val vervolgens aan met **Migi-Yoko-Tettsui** *(rechter zijwaartse hamervuist-aanval).* Nu geen **Hikite** *(hand terugtrekken).*



37

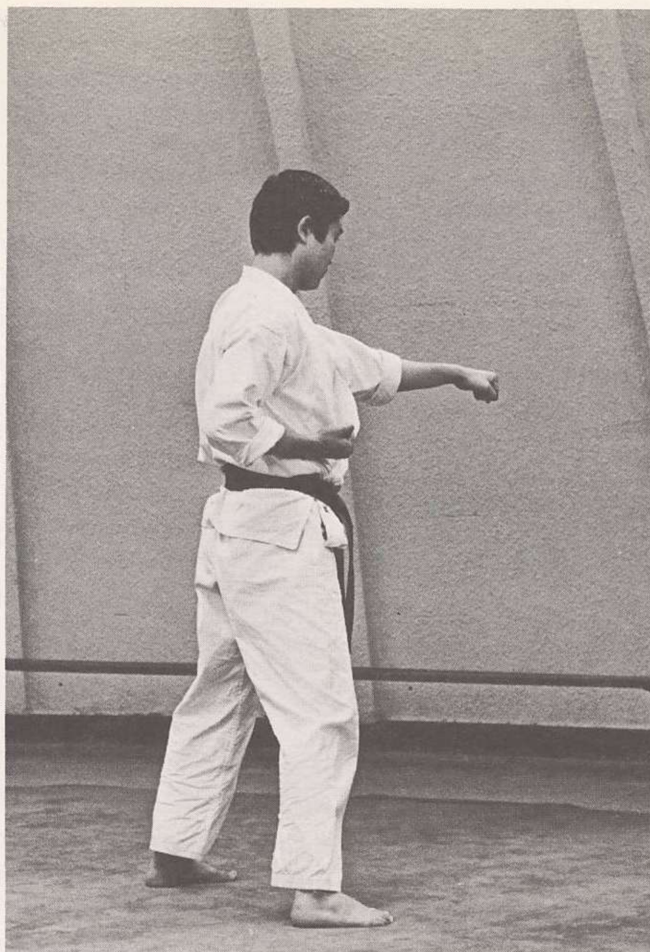
Hidari-Suriashi *(linker slipstap).*
Bereid u voor op **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot)* en houd daarom uw rechterarm op z'n plaats voor een sterke **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken).*



38

Val aan met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*
Maak deze aanval krachtig door met het lichaam, dus uw gewicht, aan te vallen en door **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken).*

Voer de acties op de foto's 22 t/m 38 snel achter elkaar uit. Sluit af met: **Kiai*** *(schreeuw!).*
Dan een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*



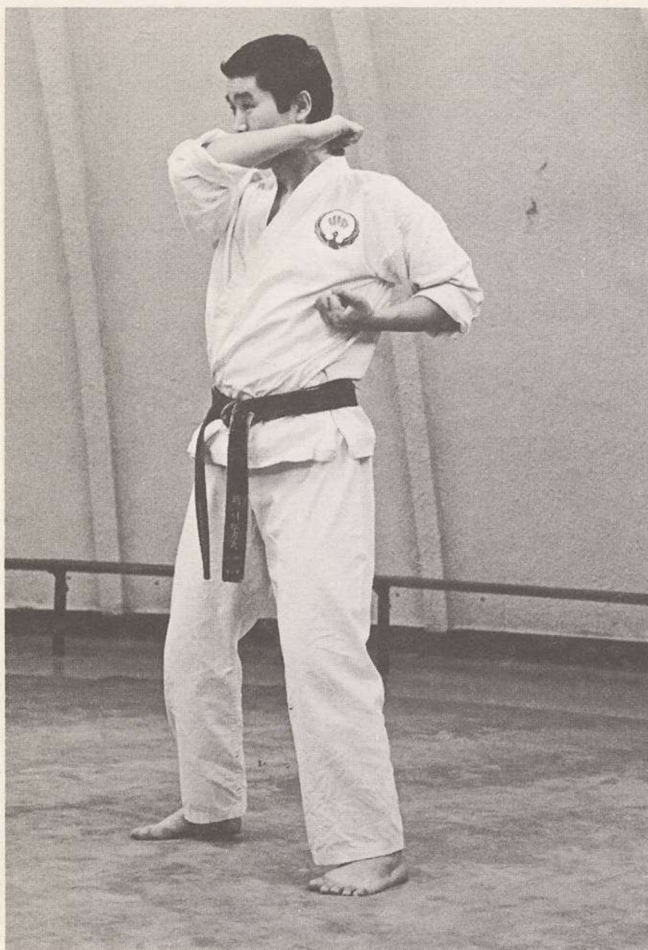
39

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* op 'iets wijder dan schouder-breedte'.



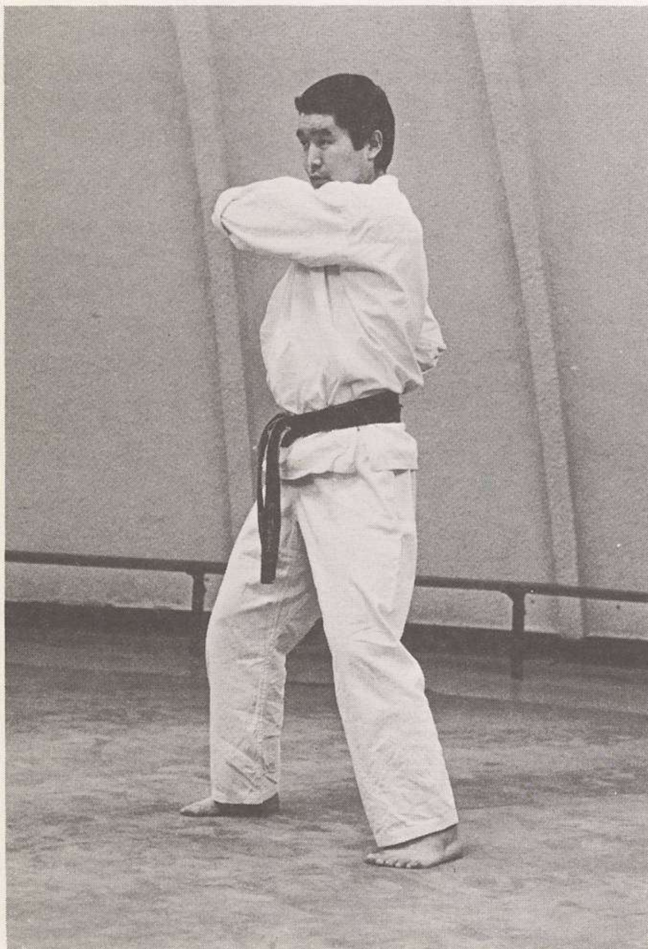
40

Kijk naar achteren en draai uw linkerbeen naar achteren, voorbij het rechterbeen. Houd de linkerhand op z'n plaats.



41

Draai nu 180 graden naar links in **Jigotai-Dachi** *(verdedigingshouding-stand)* en val aan met **Hidari-Empi** *(linkerelleboog-aanval)* en met de rechtervuist naar boven de linkerschouder voor **Furiken** *(zwaaistoot)*.
Maak deze aanval krachtig door het spannen van de **Seikatanden** *(onderbuik)*.
Span de schouders niet.

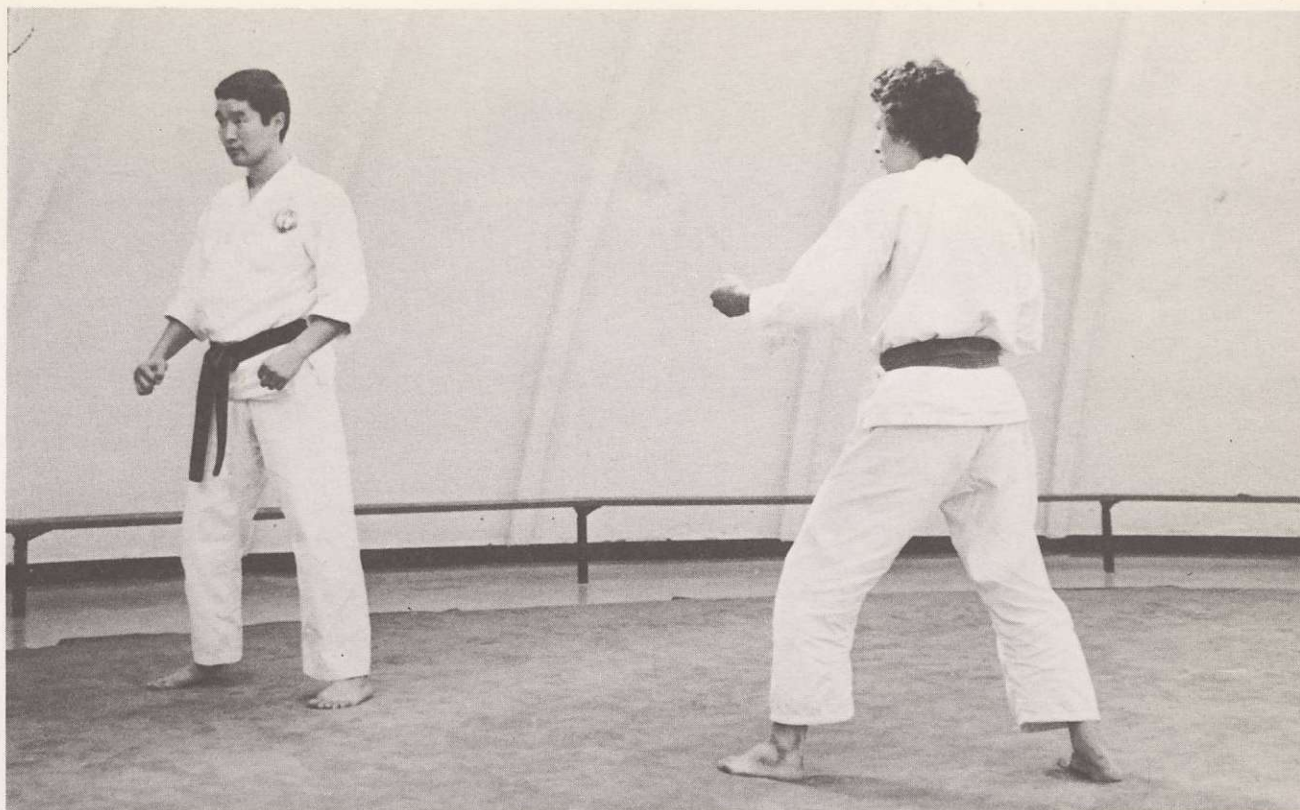


42

Stap een halve pas naar rechts, blijf in **Jigotai-Dachi** *(verdedigingshouding-stand)*.
Val aan met **Migi-Empi** *(rechterelleboog-aanval)* en met de linkervuist naar boven de rechterschouder.

Voer de acties op de foto's 39 t/m 42 snel achter elkaar uit; **Kiai*** *(schreeuw!)*
Dan: **Zanshin** *(concentratie)*.
Yori-Ashi *(voeten dichter bij elkaar brengen)*.
Yame *(afgelopen)*.
Rei *(buiging)*.

Op de volgende pagina's wordt deze kata uitgevoerd met partner



1 **Linker tegenstander:** ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Ga staan in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata).*
Kijk naar voren, maar kijk met 'het oog van het hart' naar de Linker tegenstander.

2 **Linker tegenstander:**
Bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Ga staan in **Hidari-Nekoashi** *(linker katstand)* en in **Hidari-Jodan-Harai-Uke-No-Kamae** *(linker hoge zwaai-blokkeringshouding).* Kijk naar de Linker tegenstander. ▼





3 Linker tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai het lichaam verder naar links en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*

4 Linker tegenstander:
Ga naar achteren in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij, en kijk naar de Linker tegenstander. Houd de armen in dezelfde stand. ▼





5 Linker tegenstander: ▲
Val aan met **Morote-Hidari-Jodan-Junzuki** en **Migi-Chudan-Gyakuzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog en rechter tegengestelde vuiststoot naar het midden).*

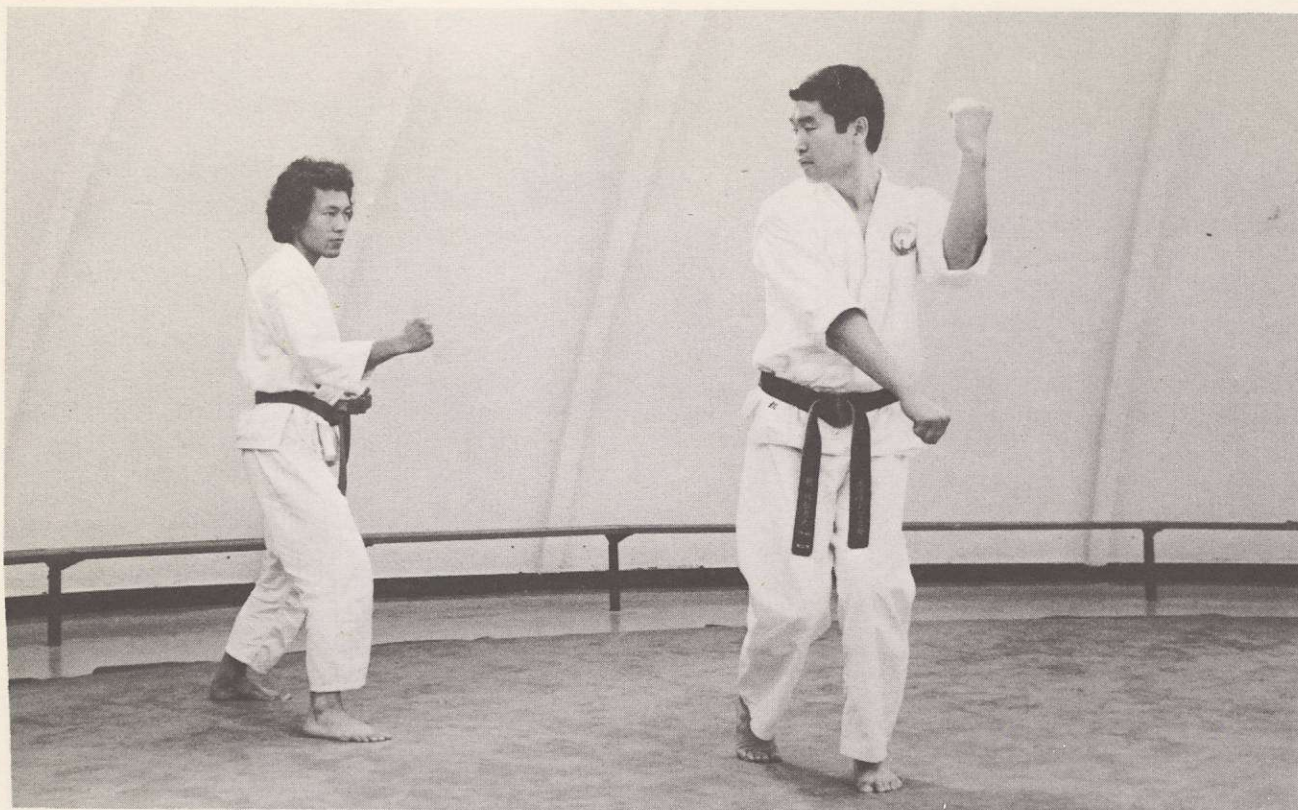
Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)* en **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*

6 Linker tegenstander:
Val aan met **Morote-Hidari-Chudan-Junzuki** en **Migi-Jodan-Gyakuzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden en rechter tegengestelde vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering)* en met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).* ▼



Voer de acties op de foto's 1 t/m 6 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

7 Rechter tegenstander: ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding)*, en bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog)*.

Uitvoerder:
Plaats uw rechterbeen naar achteren en kijk naar de Rechter tegenstander.

8 Rechter tegenstander:
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog)*.

Uitvoerder:
Draai naar rechts en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)*. ▼



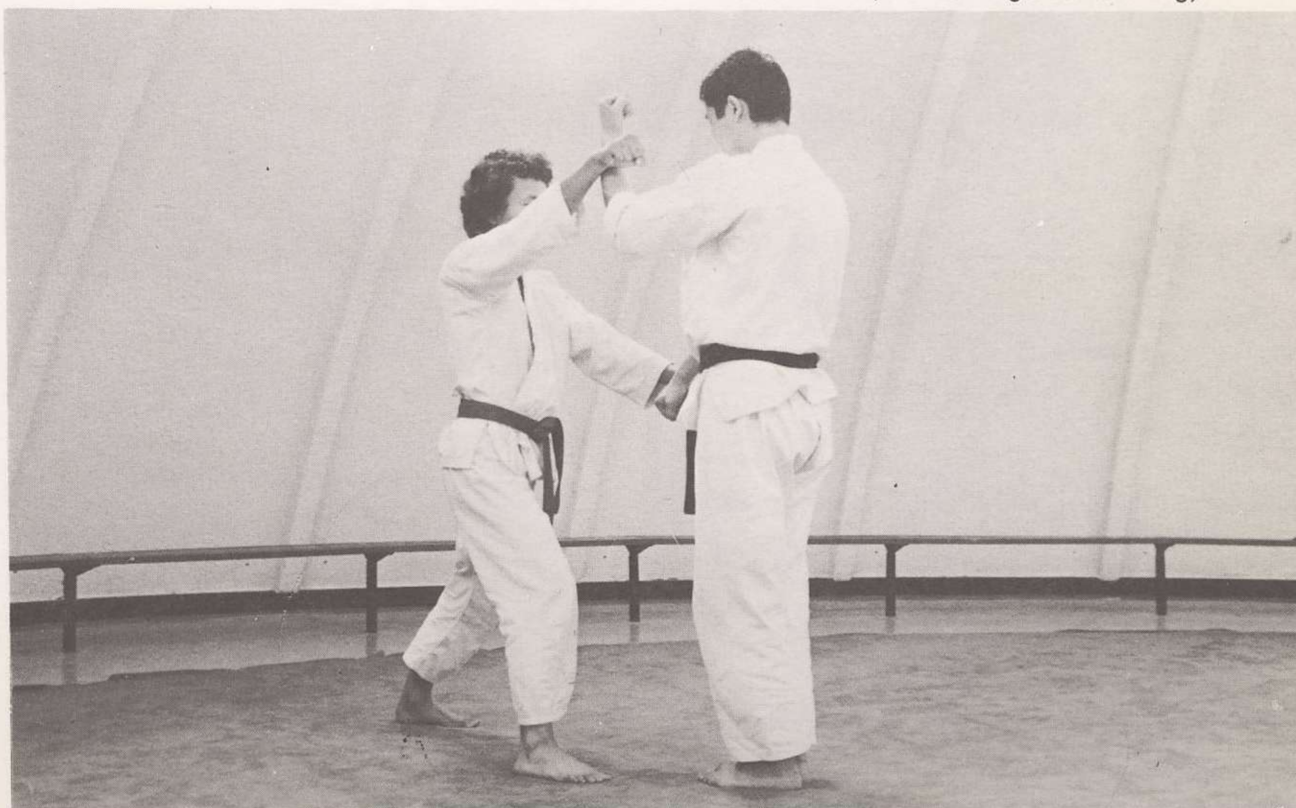


9 Rechter tegenstander: ▲
Ga naar achteren in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Rechter tegenstander.

10 Rechter tegenstander:
Val aan met **Morote-Migi-Jodan-Junzuki** en **Hidari-Chudan-Gyakuzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog en linker tegengestelde vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering)* en met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).* ▼





Voer de acties op de foto's 7 t/m 11 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie)*. ■

11 Rechter tegenstander: ▲
Val aan met **Morote-Migi-Chudan-Junzuki** en **Hidari-Jodan-Gyakuzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden* en *linker tegengestelde vuiststoot omhoog)*.

Uitvoerder:
Blokkeer met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering)* en met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)*.

12 Voorste tegenstander:
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)*.

Uitvoerder:
Breng uw gewicht op uw rechterbeen en kijk naar de Voorste tegenstander. ▼





13 Voorste tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai het lichaam naar links en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaaiblokkering).*

14 Voorste tegenstander:
Ga naar achteren.

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand)* en val aan met **Migi-Nukite** *(rechter aanval met gestrekte vingers)* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris).* ▼



Voer de acties op de foto's 12 t/m 14 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■



15 Voorste tegenstander: ▲
Kawashi *(ontwijking)* en pak de hand voor toepassing **Kansetsu-Waza** *(gewrichtsverdraaiings-technieken).*

16 Uitvoerder:
Maak u los, indien mogelijk, door met de heupen en de **Jo-Wan** *(bovenarm)* te draaien. Blijf de Voorste tegenstander aankijken. ▼





17 Voorste tegenstander: ▲
Als u sterk bent kunt u blijven vasthouden.

Uitvoerder:
Draai verder in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuist-stoot-stand)*en houd de rechterhand tegen het **Biteikotsu** *(staartbeen)*.
(Bescherming tegen **Gyaku-Te** = handomdraaiing).

18 Voorste tegenstander:
Blijf aan z'n hand trekken.

Uitvoerder:
Gebruik de kracht van uw Voorste tegenstander (hij trekt aan uw arm), en trek uw linkerbeen bij. Kijk naar de Voorste tegenstander. ▼





19 **Voorste tegenstander:** ▲
Doordat Uitvoerder polsen draait moet u nu wel loslaten.

Uitvoerder:
Draai verder naar links.

20 **Voorste tegenstander:**
Ga achteruit in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding)*.

Uitvoerder:
Bereid u voor om aan te vallen met **Yoko-Tettsui** *(zijwaartse hamervuist)*.
Maak **Hidari-Suriashi** *(linker slipstap)* naar **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten geplaatste voeten)*. ▼





21 **Uitvoerder:** ▲
Val aan met **Yoko-Tettsui** *(zijwaartse hamervuist)* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris)*.

22 **Voorste tegenstander:**
Ga achteruit in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)*.

Uitvoerder:
Volg de Voorste tegenstander met **Migi-Chudan-Junzuki (Oizuki)** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden)*. ▼



Voer de acties op de foto's 15 t/m 22 achter elkaar uit.
Dan: **Kiai*** *(schreeuw!)* en een ogenblik **Zanshin** *(concentratie)*.



23 Achterste tegenstander: ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Achterste tegenstander.

24 Uitvoerder:
Draai naar links in **Kaisoku-Dachi** *(stand waarbij de voeten een hoek van* ± 90 graden maken).
Vuisten ter hoogte van de band.
Let op alle tegenstanders.

Kaisoku-Dachi =

▼





25 Uitvoerder: ▲
Migi-Te-Kubi-Gaeshi *(de rechterpols omdraaien).*

26 Achterste tegenstander:
Bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*
(Daarom gaat u nu in **Hidari-Hanmi** – *linker gevechtshouding)*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en bereid u voor op **Taisabaki** *(ontwijking).* ▼





27 Achterste tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*
Uitvoerder:
Taisabaki *(ontwijking)* in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met de voeten naar buiten gericht)* en blokkeer voor de veiligheid met **Migi-Chudan-Hiji-Harai-Uke** *(rechterelleboog-zwaai-blokkering).*

28 Uitvoerder:
Val aan met **Migi-Chudan-Yoko-Tettsui** *(rechter zijwaartse hamervuist-aanval naar het midden).* ▼





29 Uitvoerder: ▲
Migi-Hikite *(rechterhand terugtrekken).*

30 Achterste tegenstander:
Ga naar achteren in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* en **Hidari-Te-Kubi-Gaeshi** *(linkerpols omdraaien).* Kijk naar de Achterste tegenstander. ▼





31 Achterste tegenstander: ▲
Bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Gyakuzuki** *(rechter tegengestelde vuiststoot).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap).*

32 Achterste tegenstander:
Val aan met **Migi-Chudan-Gyakuzuki** *(rechter tegengestelde vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Taisabaki *(ontwijking)* in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten gerichte voeten)* en blokkeer voor de veiligheid met **Hidari-Chudan-Hiji-Harai-Uke** *(linker elleboog-zwaaiblokkering).* ▼





33 Uitvoerder: ▲
Val aan met **Hidari-Chudan-Yoko-Tettsui** *(linker zijwaartse hamervuist-aanval naar het midden).*

34 Uitvoerder:
Hidari-Hikite *(linkerhand terugtrekken – hoort bij 33).* ▼





35 Achterste tegenstander: ▲
Ga naar achteren in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en **Migi-Te-Kubi-Gaeshi** *(rechterpols omdraaien).*

36 Achterste tegenstander:
Bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en bereid u voor om te ontwijken met **Taisabaki** *(ontwijking).* ▼



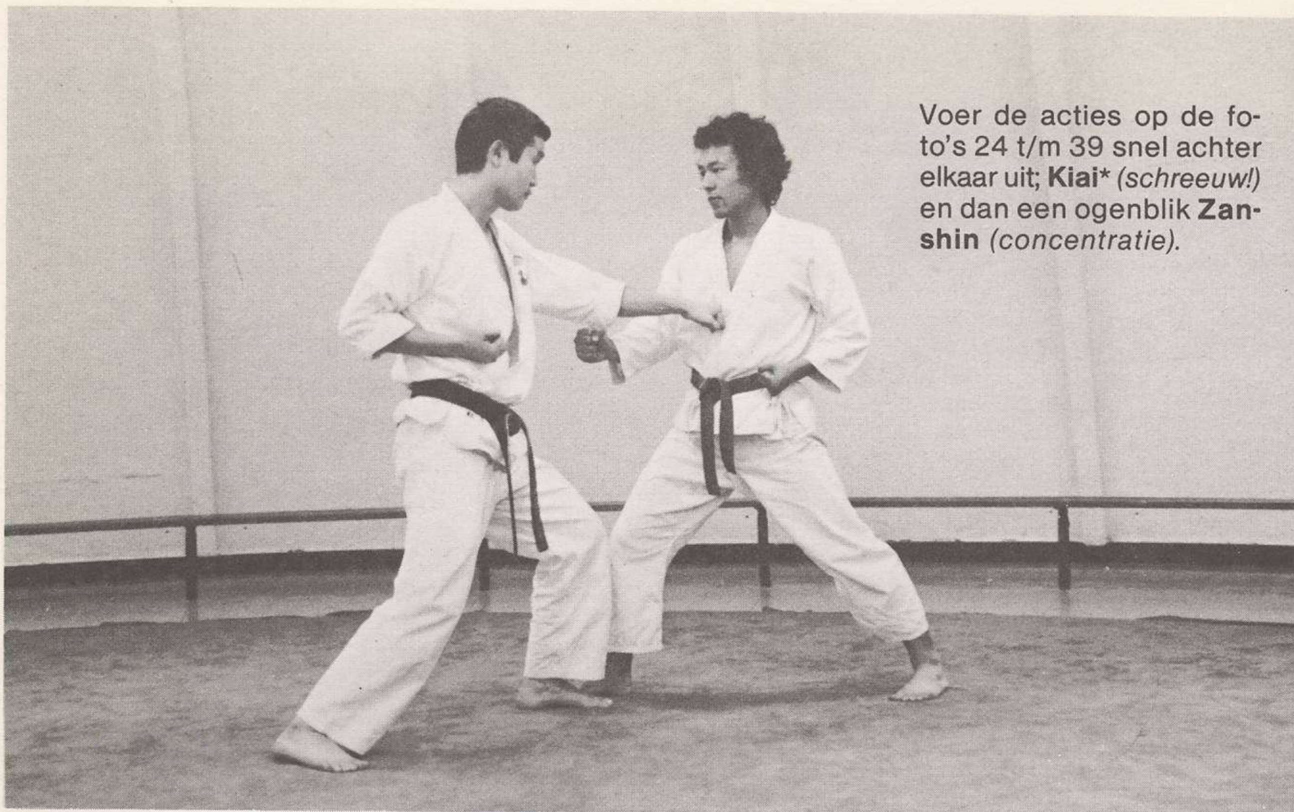


37 Achterste tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Taisabaki *(ontwijking)* in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met naar buiten gerichte voeten)* en blokkeer voor de veiligheid met **Migi-Chudan-Hiji-Harai-Uke** *(rechterelleboog-zwaaiblokkering).*

38 Uitvoerder:
Val aan met **Migi-Chudan-Yoko-Tettsui** *(rechter zijwaartse hamervuist-aanval naar het midden).* ▼





Voer de acties op de foto's 24 t/m 39 snel achter elkaar uit; **Kiai*** *(schreeuw!)* en dan een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

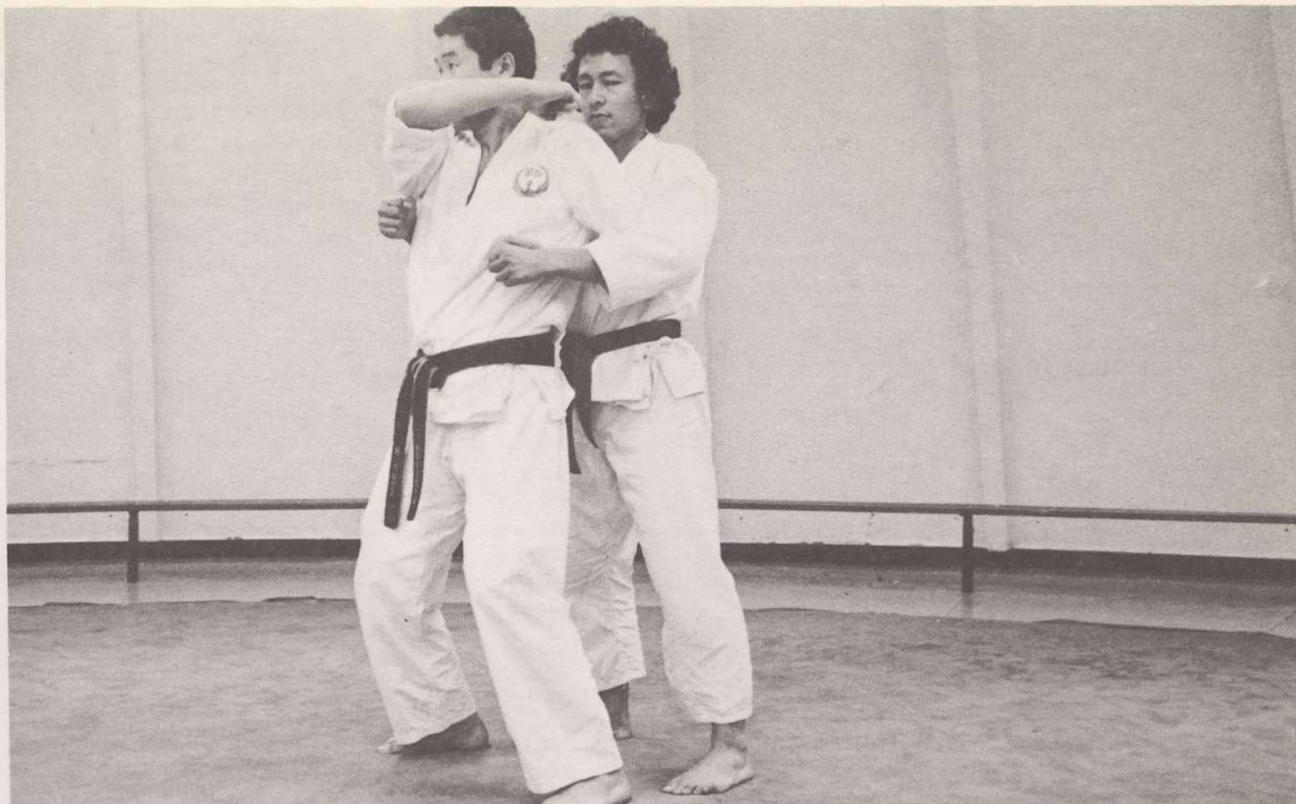
39 Achterste tegenstander: ▲
Ga naar achteren in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki (Oizuki)** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*

40 Achterste tegenstander:
Ga naar achteren in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Blijf de Achterste tegenstander aankijken en breng uw rechterbeen naast het linker. ▼





41 Achterste tegenstander: ▲
Probeer hem bij het middel te pakken.

Uitvoerder:
Draai naar links (180 graden) en val de Achterste tegenstander aan met **Hidari-Empi** *(linkerelleboog-aanval)* en met **Migi-Furi-Ken** *(rechter zwaaistoot).*

42 Achterste tegenstander:
Blijf hem vasthouden om het middel.

Uitvoerder:
Yori-Ashi *(voeten dichter bij elkaar brengen)* en val aan met **Hidari-Furi-Ken** *(linker zwaaistoot)* en met **Migi-Empi** *(rechterelleboog-aanval).* ▼



Voer de acties op de foto's 40 t/m 42 snel achter elkaar uit. **Kiai*** *(schreeuw!)* Dan **Zanshin** *(concentratie).*



43 Achterste tegenstander: ▲
Ga naar achteren in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder: ▲
Ga terug in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(=* **Jigo-Tai** *= voorbereidingshouding van de kata)* en let op alle aanvallers.
Zanshin *(concentratie).*
Yame *(afgelopen).*
Rei *(buiging).*

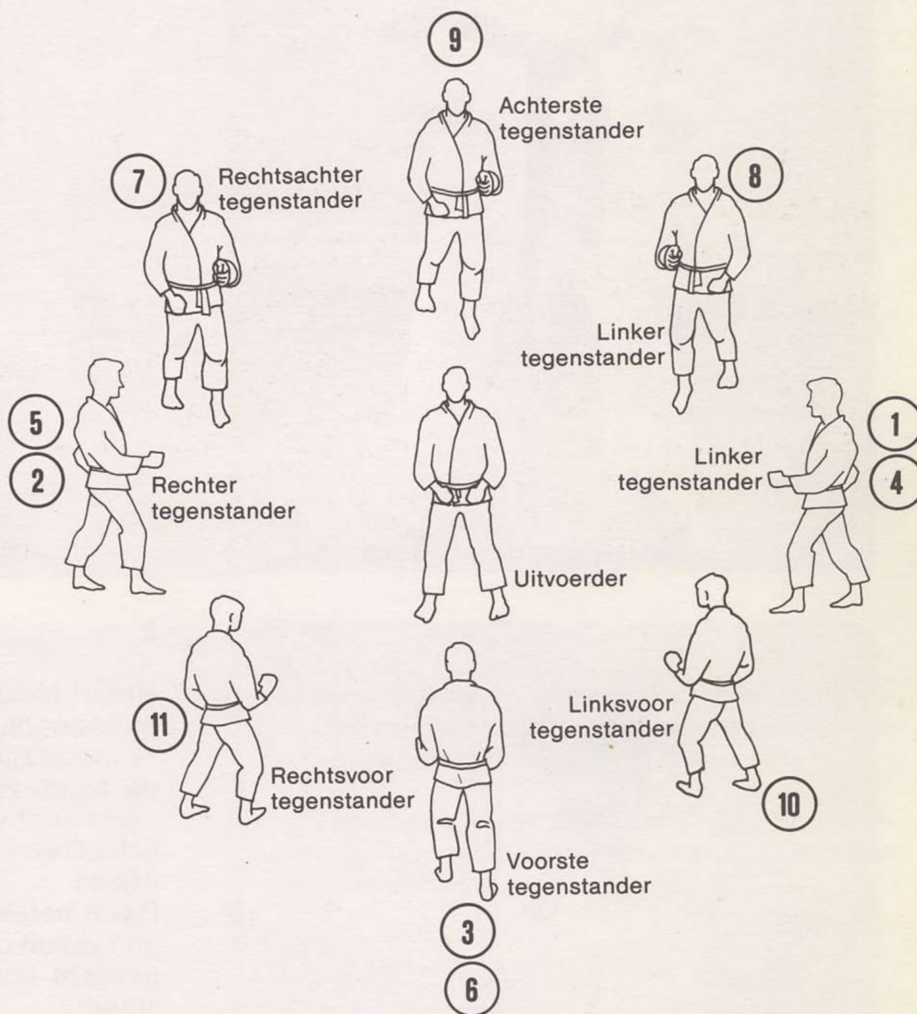
Pinan Yondan - 4e dan

平 Pin

安 an

四 yon (yo)

段 dan



Karakteristiek van de Pinan Yondan : *De verscheidenheid in de trap-technieken.*

1 t/m 11 : *Volgorde der oefeningen*
De figuurtjes zijn getekend in de beginstand van de hele groep met partner.

De posities van uitvoerder en tegenstanders, afgebeeld op de foto's, zullen in de meeste gevallen van de beginstand afwijken.


▲ : *Verwijzing naar bovenste foto.*
▼ : *Verwijzing naar onderste foto.*

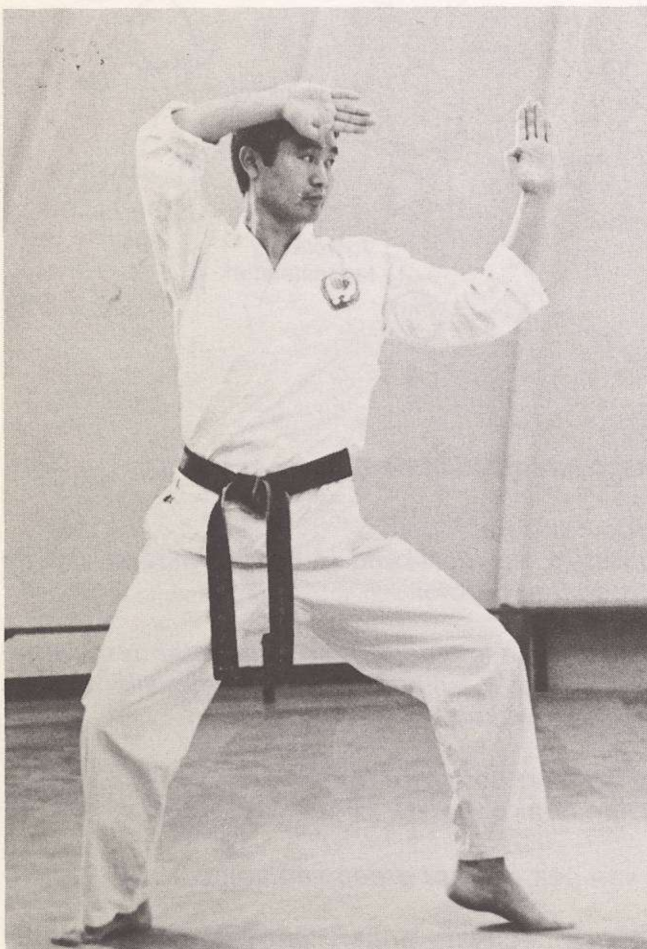

■ : *Einde van één actie of groep van acties.*

***Kiai** *(schreeuw)* : *Na* **Kiai** *komt een iets langere* **Zanshin** *(concentratie) (verslagen tegenstander kan nog terugkomen).*



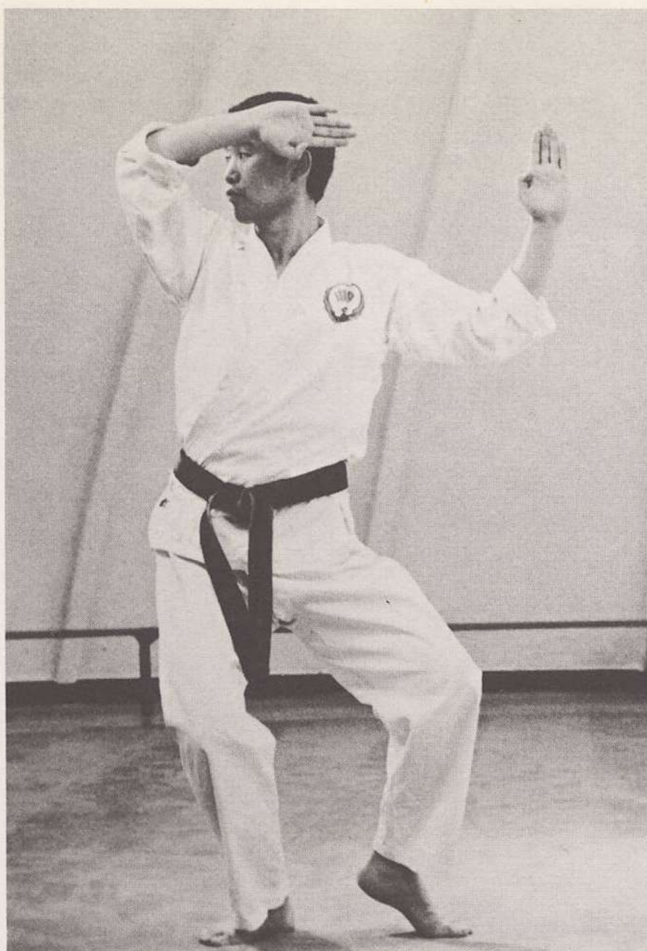
1

Zie **Pinan-Nidan.**



2

Hidari-Nekoashi-Dachi *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering)* – met de rug van de hand. Houd de rechterhand in **Shuto** *(meshand)* voor het voorhoofd en kijk naar links. De knoop van de band moet naar voren wijzen.
Harai betekent *zwiepen:* u geeft uw linkerarm vanuit uw heupen een 'zwiep' en op dat moment komt u in **Nekoashi-Dachi** *(katstand).*
U 'springt' als het ware in de blokkering.



3

Kijk naar rechts en trek uw linkerbeen iets bij.

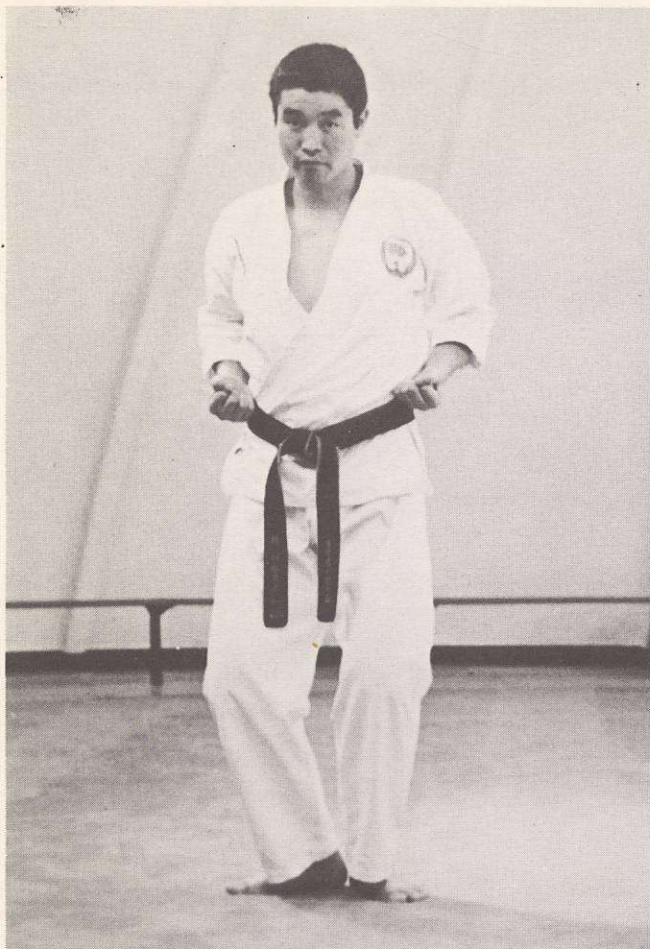


4

Migi-Nekoashi *(rechter katstand)* en **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)* met de rug van de hand.

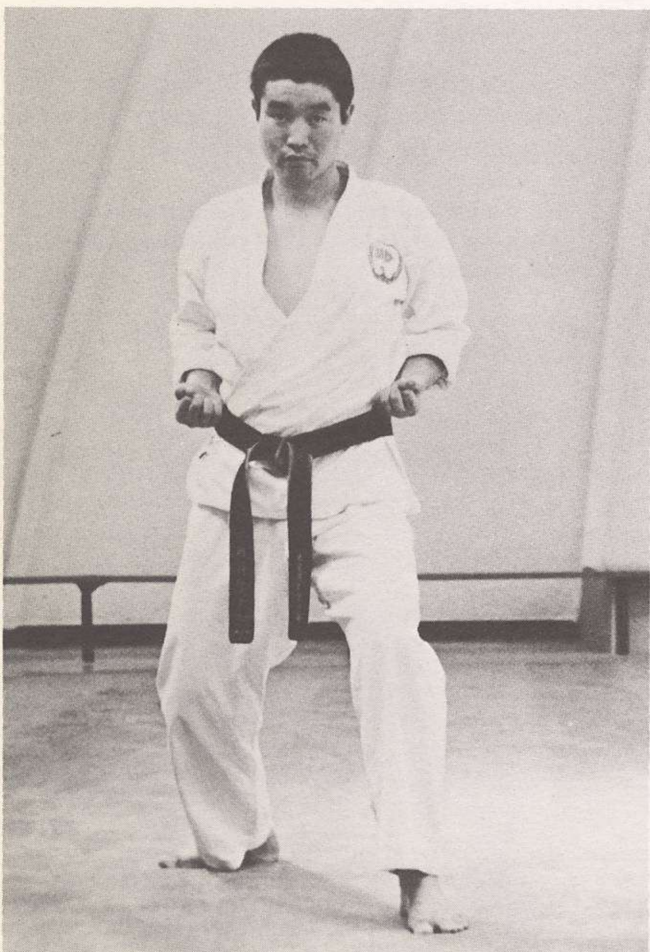
Voer de acties op de foto's 2 t/m 4 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





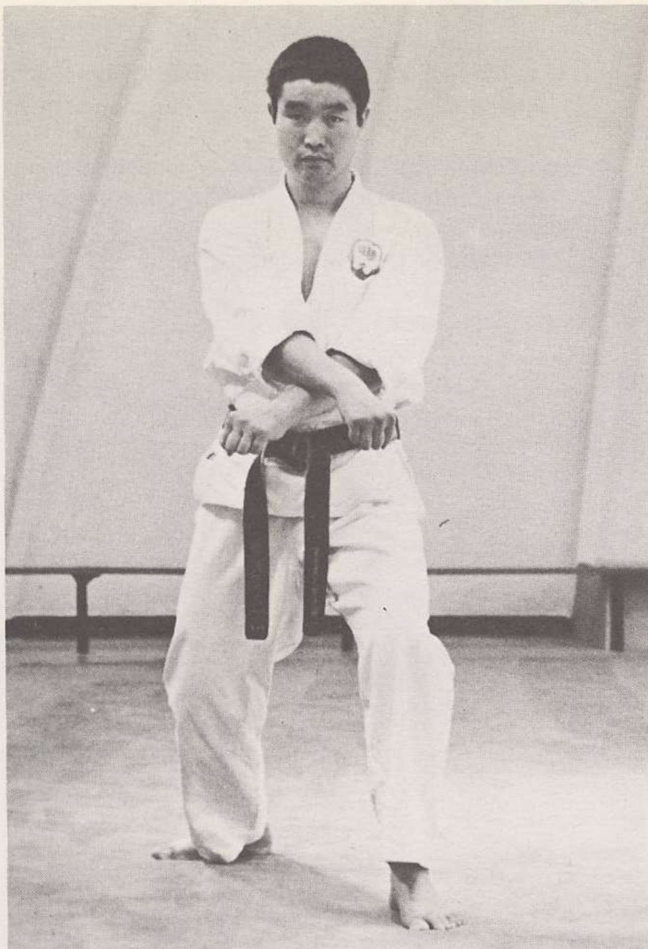
5

Trek uw rechterbeen bij en kijk naar voren. Houd de vuisten bij de band en zak iets door de knieën.



6

Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststoot-stand).*
Houd de schouders ontspannen en bereid u voor op een blokkering.



7

Blokkeer met **Morote-Gedan-Juji-Uke** *(lage blokkering met beide handen gekruist)* – rechterarm boven.
Blokkeer nooit met twee armen tegelijk want je hebt er altijd één nodig om een tegenaanval te plaatsen.
Houd daarom bij **Juji-Uke** *(blokkering met gekruiste armen)* de armen vrijwel los van elkaar, en zie deze blokkering als twee afzonderlijke blokkeringen, zodat u zeer gemakkelijk een tegenaanval kunt plaatsen.

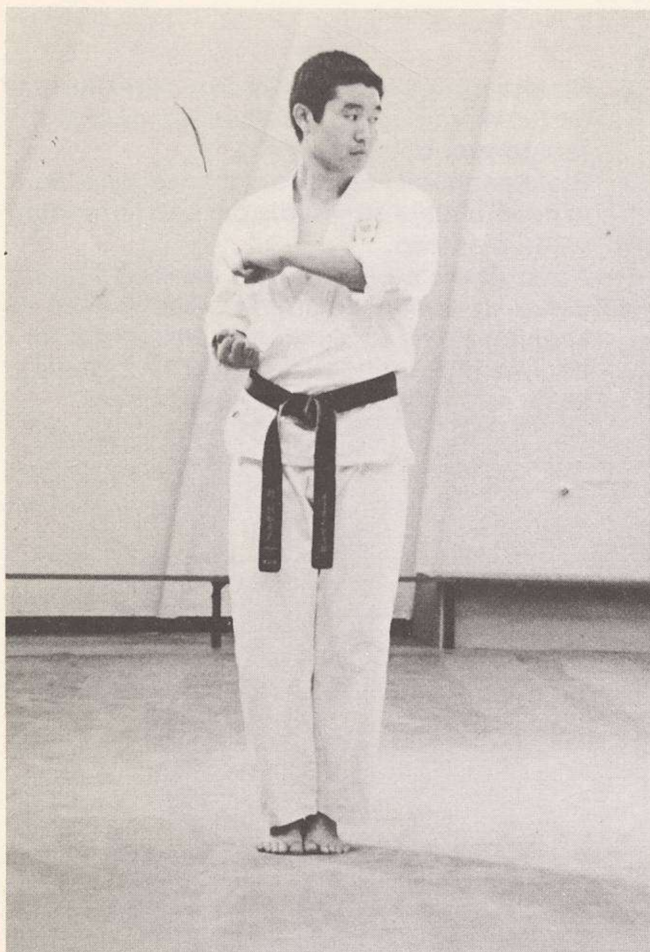


8

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide armen).*
De linkerarm maakt deze blokkering krachtig, maar onmiddellijk daarna moet u deze arm weer ontspannen voor een mogelijke aanval.

Voer de acties op de foto's 5 t/m 8 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

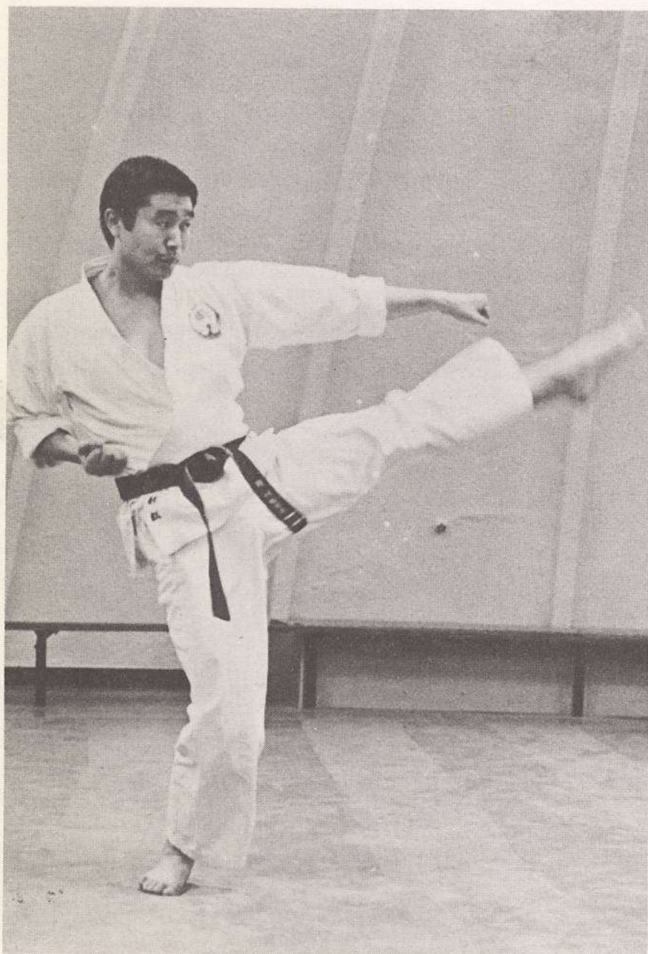




9

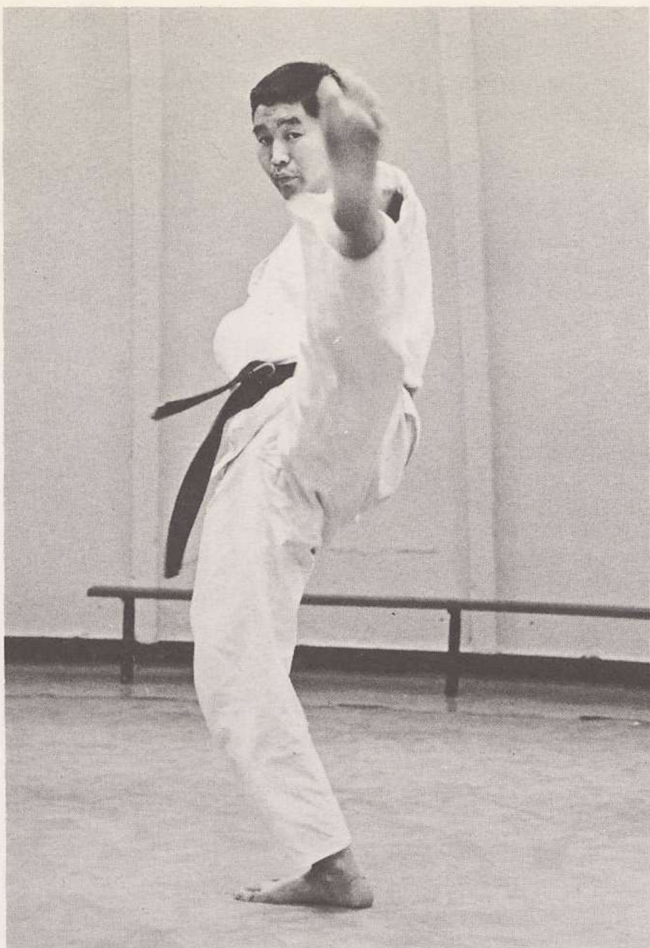
Trek uw linkerbeen bij in **Heisoku-Dachi** *(stand met gesloten voeten)* en kijk naar links.
Houd de linkerarm horizontaal voor de borst (geen contact) en **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken).*
Concentreer u op 4 richtingen.

Heisoku-Dachi =



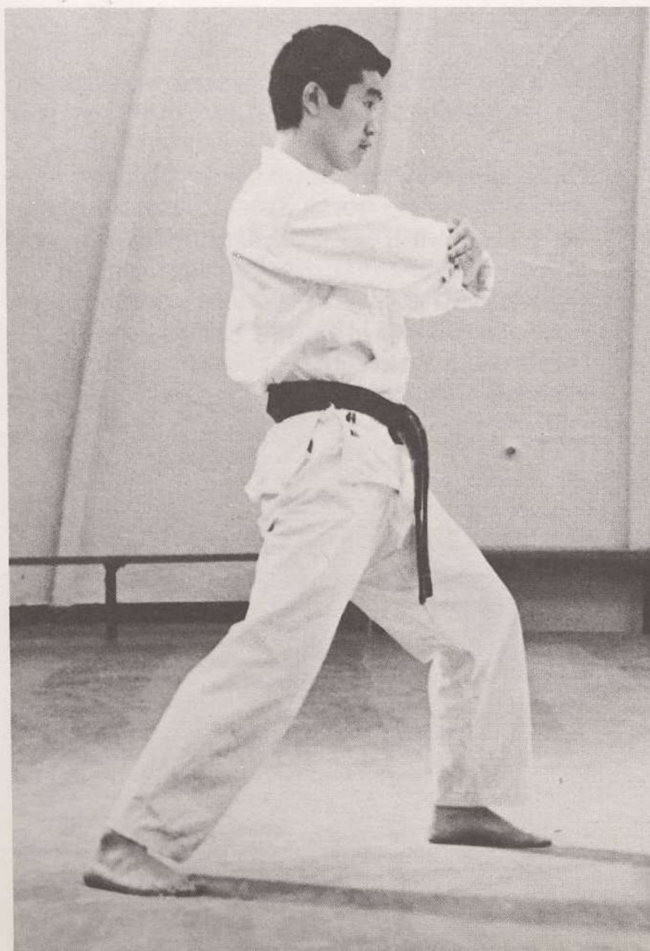
10

Blokkeer nu met **Hidari-Chudan-Yoko-Uchi-Harai-Uke** *(linkse zijwaartse zwaaislag-blokkering)* en val op hetzelfde moment aan met **Hidari-Yoko-Geri** *(linker zijwaartse trap).*
Denk aan: **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken).*
Val aan vanuit de heupen, anders geen **Hiki-ashi** *(been terugtrekken).* De knoop van de band moet naar voren wijzen.
Uchi betekent hier niet: *binnen,* maar: *slag.*



11

De actie van foto nummer 10 van opzij gezien.

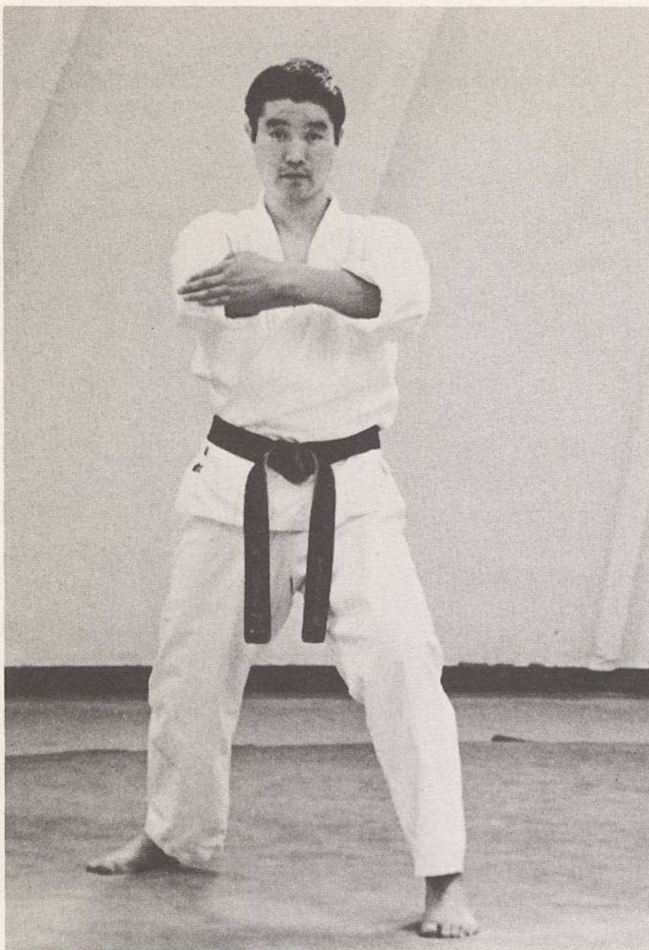


12

Zet uw voet neer in **Gyakuzuki-Dachi** *(tegengestelde vuiststoot-stand)* en val aan met **Migi-Empi** *(rechterelleboog-aanval)* naar een mogelijke tegenstander, voorgesteld door uw linkerhand. (Uw linkerhand neemt de plaats in van de **Suigetsu** *[plexus solaris]* van uw tegenstander).
Val aan vanuit de heupen, anders verliest u uw balans, en valt u te hoog aan.
Let erop dat u met uw rechterelleboog naar uw linkerhand gaat en niet andersom.

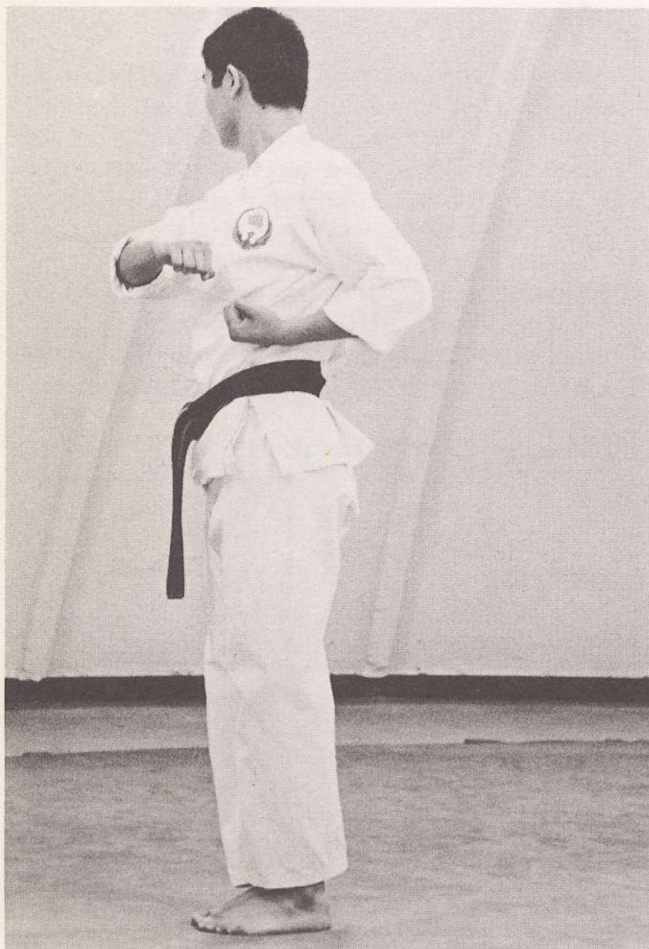
Voer de acties op de foto's 9 t/m 12 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie)*.





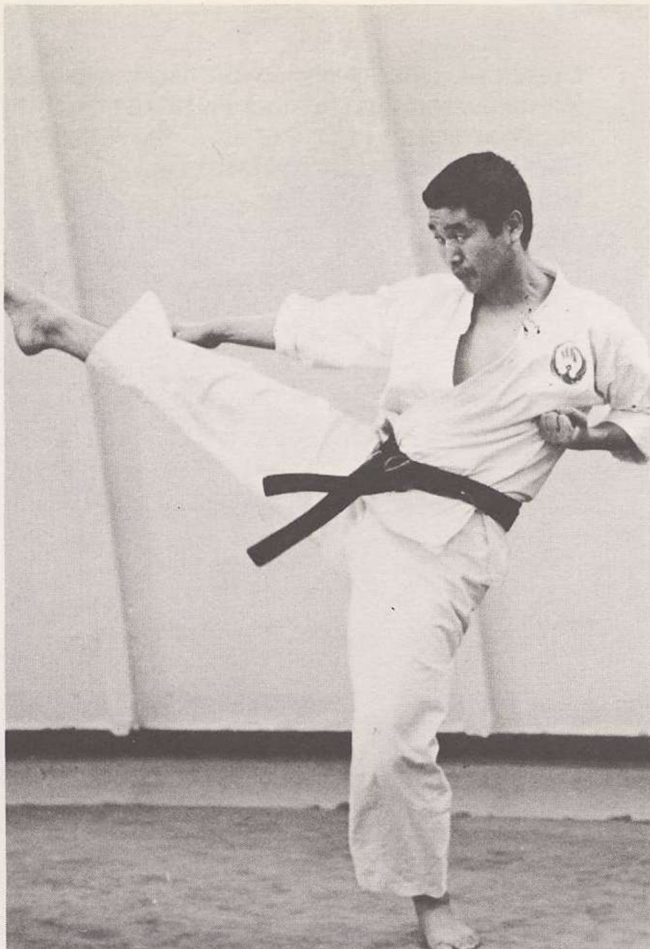
13

De actie van foto nummer 12 van voren gezien.



14

Trek in een draai naar rechts uw rechterbeen bij in **Heisoku-Dachi** *(stand met gesloten voeten).*
Kijk naar rechts en houd uw rechterarm horizontaal voor de borst. Zak iets door de knieën en concentreer u op 4 richtingen.
Hidari-Hikite *(linkerhand terugtrekken).*
(Kaisoku-Dachi – *stand van voeten in een hoek van 90 graden* – geeft minder mogelijkheden voor **Yoko-Geri** – *zijwaartse trap* – dan **Heisoku-Dachi** – *stand met gesloten voeten).*



15

Blokkeer met **Chudan-Migi-Yoko-Uchi-Harai-Uke** *(rechter zijwaartse zwaai-slag-blokkering)* en val aan met **Migi-Yoko-Geri** *(rechter zijwaartse trap).*
Uchi betekent hier: *slag.*

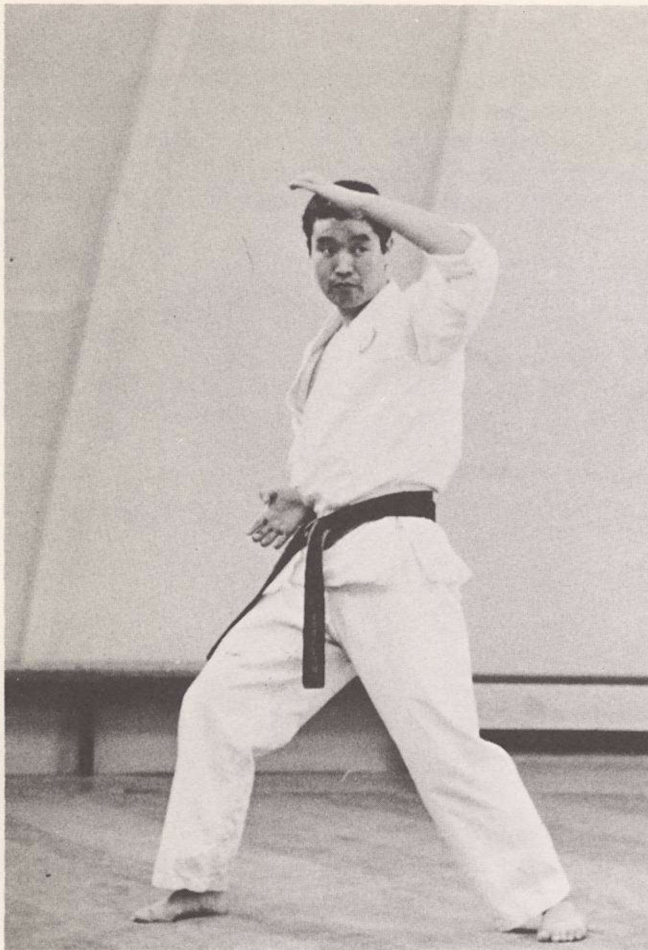


16

Val aan met **Hidari-Empi** *(linkerelleboog-aanval).*

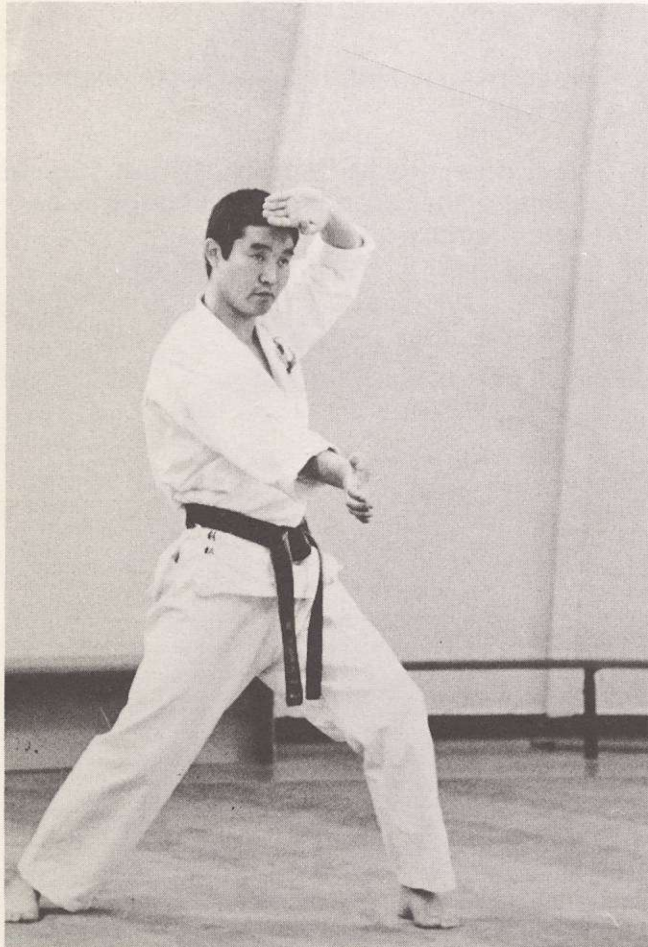
Voer de acties op de foto's 14 t/m 16 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





17

Draai het lichaam een kwartslag naar links. Breng uw rechterarm naar de band en de linker naar boven het gezicht.
Bereid u voor op **Uchi-Harai-Uke.**
Uchi betekent hier: *slag.*



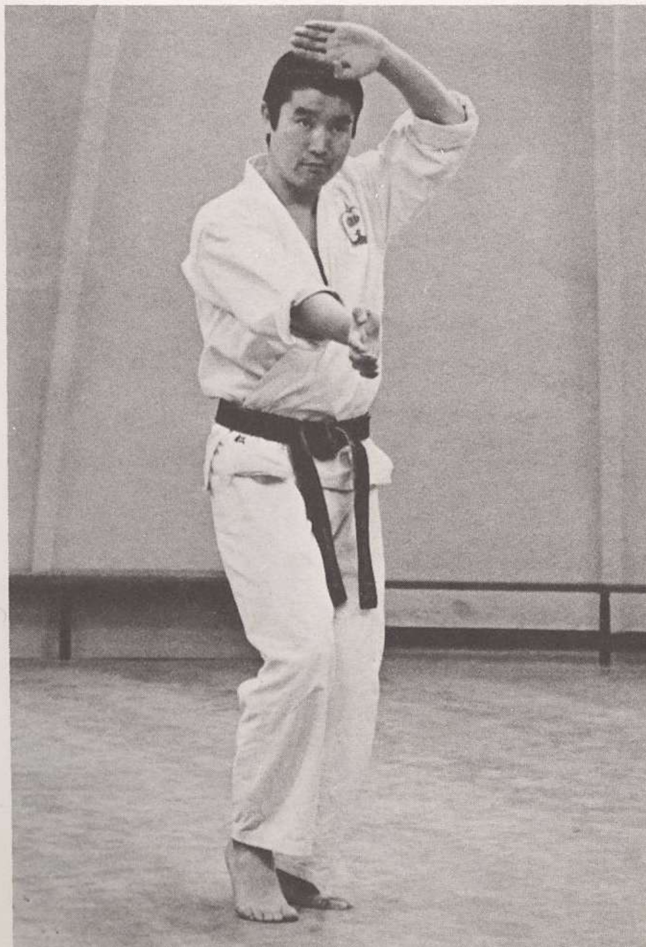
18

Draai de linkerhand om in **Shuto** *(meshand)* en blokkeer in **Gyakuzuki-No-Tsukomi-Dachi** *(doorstotende tegengestelde vuiststoot-stand)* met **Yoko-Uchi-Harai-Uke** *(zwaaislag-blokkering).*
Houd de rechterhand in **Nigiri-Te** *(grijphand).* U moet de linkerhand zo hoog houden, omdat u dan bij de volgende blokkering meer kracht kunt ontwikkelen.
Let op de rechterduim.



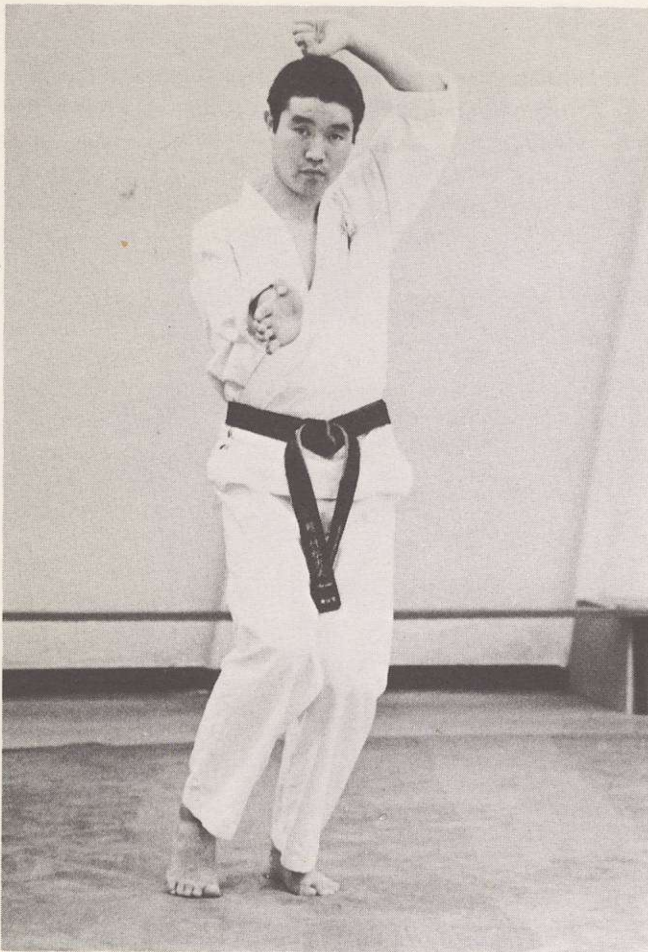
19

Houd de handen op hun plaats en val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*



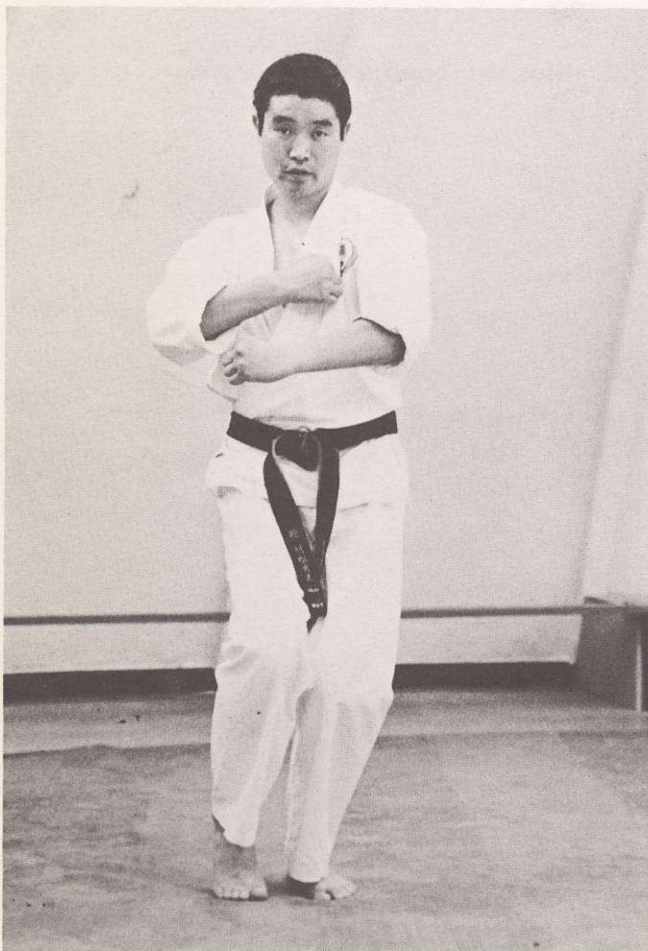
20

Hikiashi *(been terugtrekken).*



21

Maak van uw linkerhand een vuist en bereid u voor op **Maki-Otoshi** *(neergaande rol-blokkering).*



22

Blokkeer met **Hidari-Maki-Otoshi-Uke** *(linker neergaande rol-blokkering)* en bereid u voor op een aanval met **Migi-Uraken** *(rechter 'omgedraaide vuist'-aanval).*



23

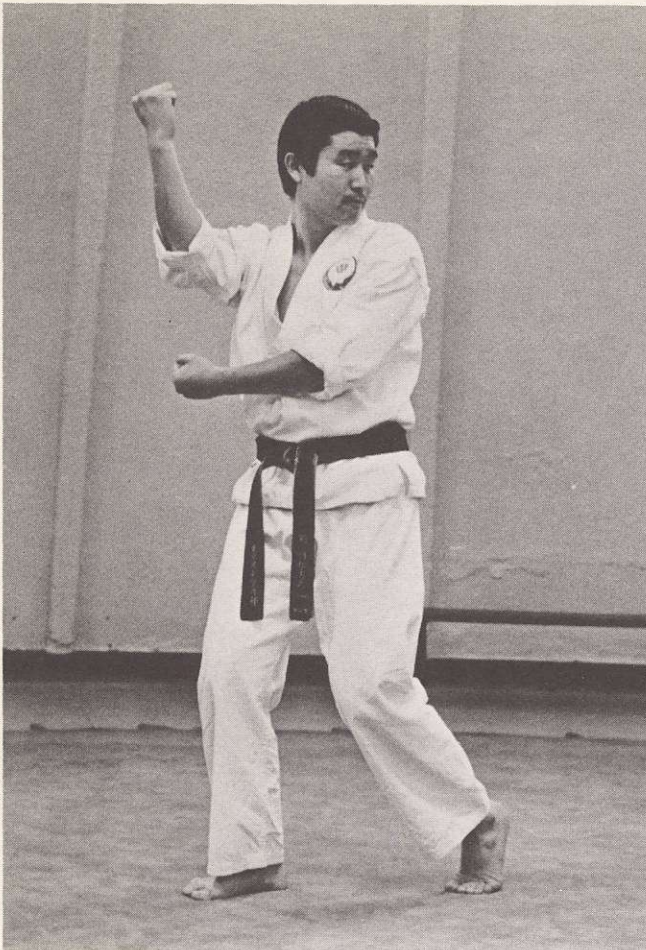
Val aan met **Migi-Jodan-Uraken** *(rechter hoge 'omgedraaide vuist'-aanval)*. Maak deze krachtig door **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken)*.
Verdeel uw gewicht over beide benen gelijk, want anders kunt u niet goed draaien.

Voer de acties op de foto's 17 t/m 23 snel achter elkaar uit.
Dan: **Kiai*** *(schreeuw!)* en een ogenblik **Zanshin** *(concentratie)*.



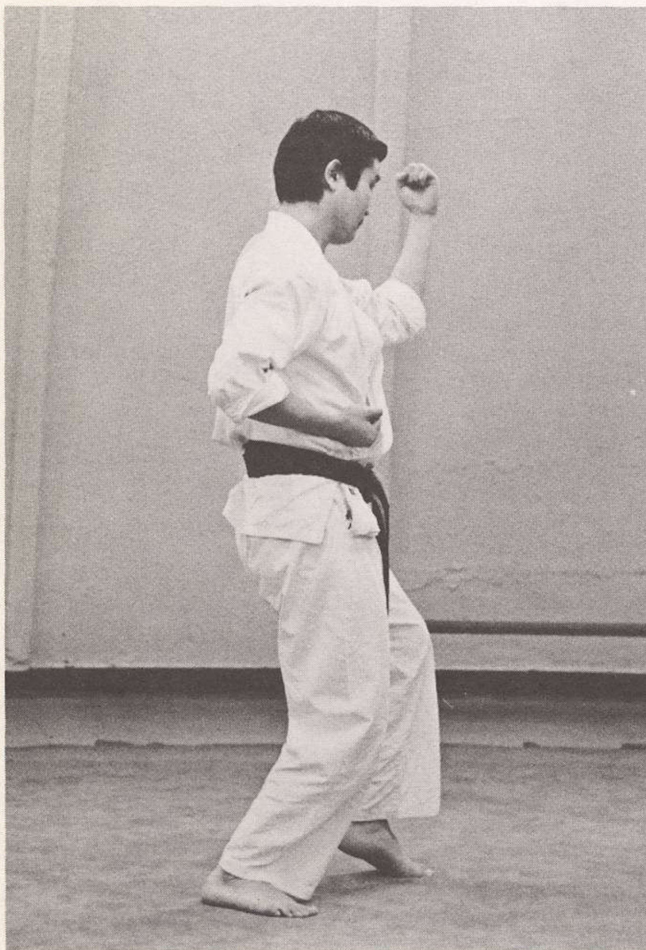
24

De actie van foto nummer 23 van opzij gezien.



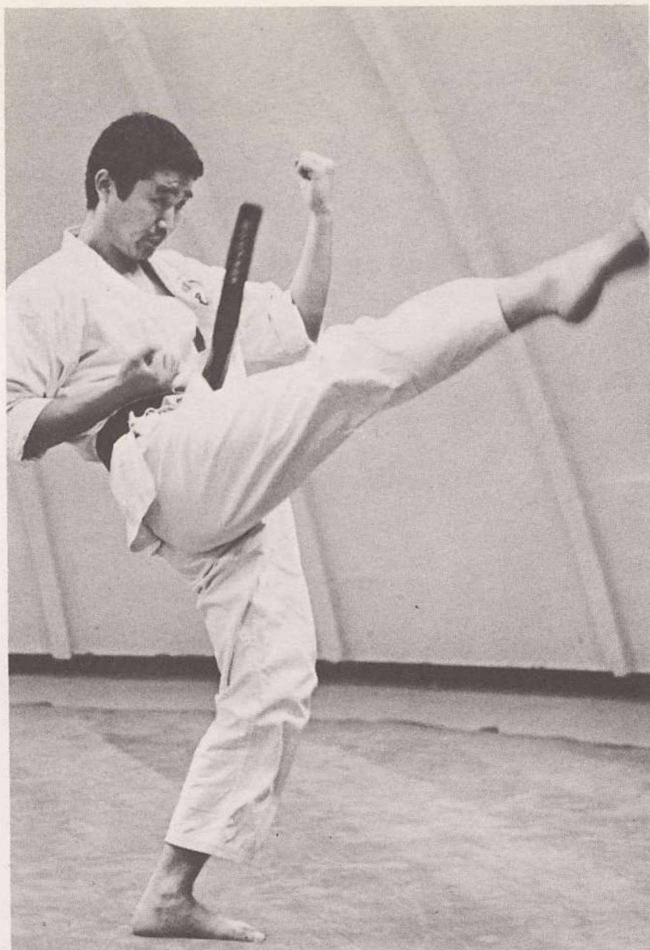
25

Draai iets naar links en kijk naar achteren. Houd de armen op hun plaats.



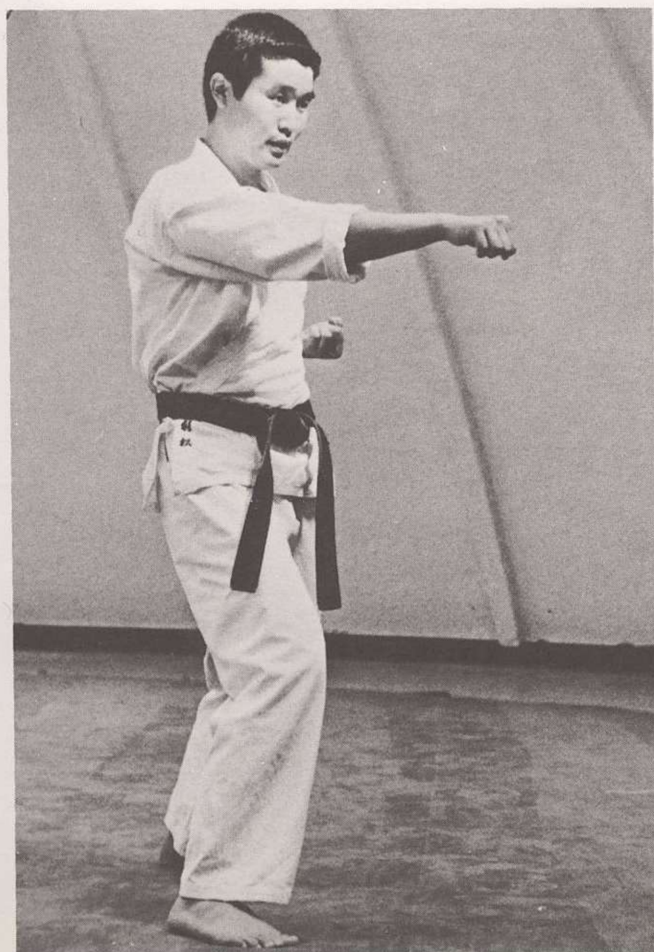
26

Draai om uw rechtervoet 225 graden naar links in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).* Maak deze blokkering krachtig door het draaien van het lichaam en de heupen, het spannen van de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik),* en door **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken).*



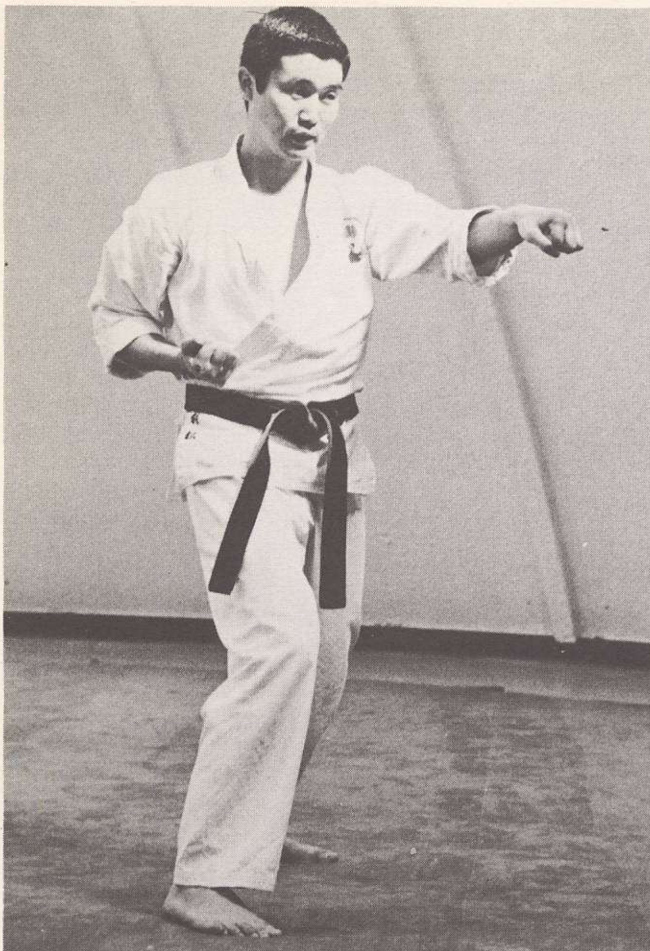
27

Verander de stand van het lichaam boven de band niet, en val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*
Val aan vanuit de heupen, dan **Hikiashi** *(been terugtrekken).*



28

Val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*



29

Onmiddellijk daarna moet u aanvallen met **Hidari-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot).*
Deze twee **Zuki's** *(stoten)* staan niet los van elkaar, ze vormen één geheel.

Voer de acties op de foto's 25 t/m 29 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





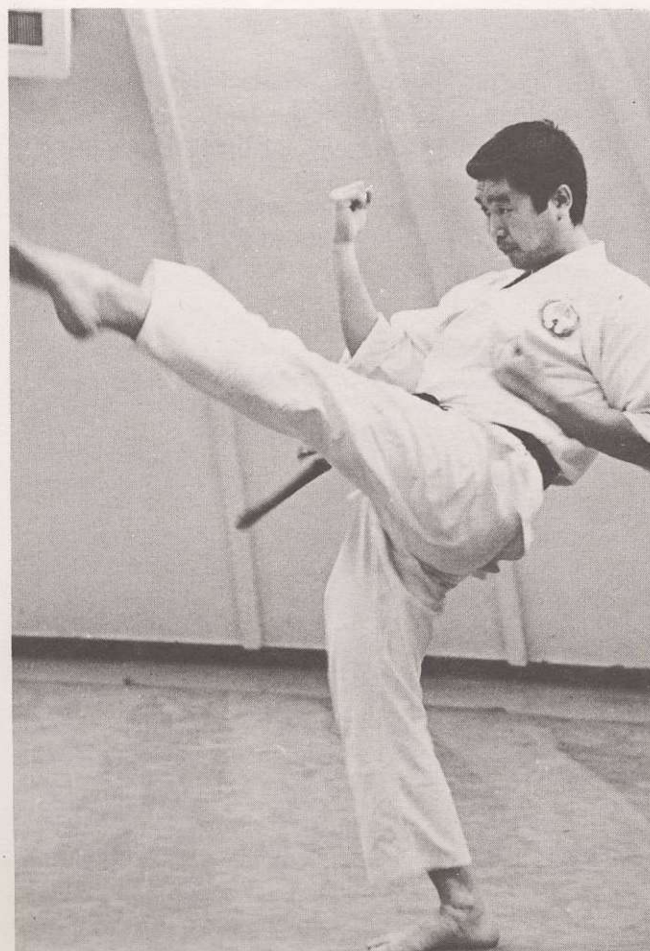
30

Trek uw linkerbeen bij en kijk naar rechts.
Laat uw armen iets zakken (ze mogen elkaar niet sterk raken).
Bereid u voor op **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).*



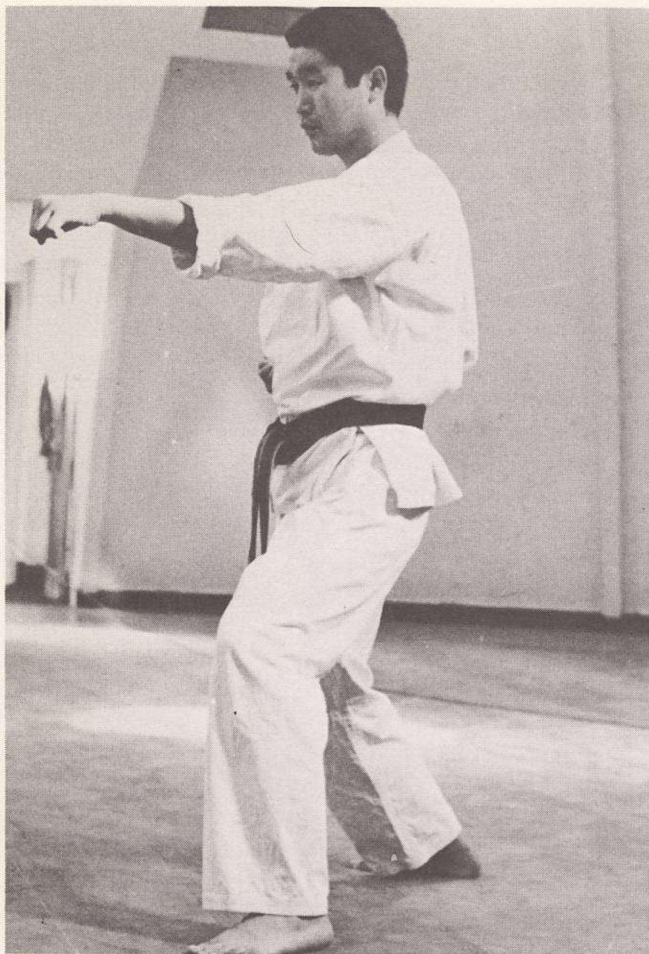
31

Blokkeer in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).*



32

Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*



33

Trek uw been terug.
Val aan met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot).*

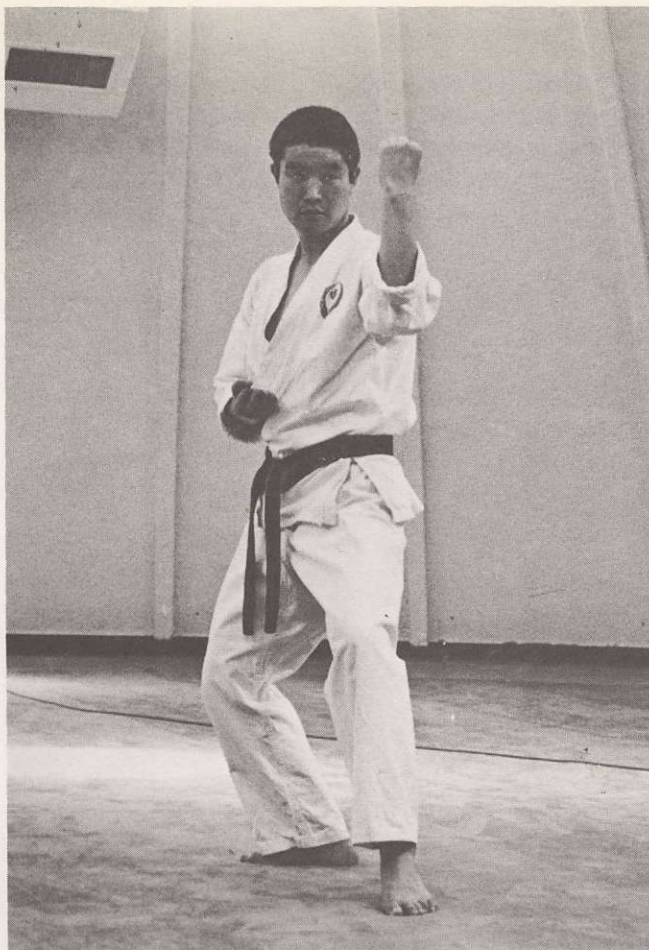


34

Onmiddellijk daarna met **Migi-Gyakuzuki** *(rechter tegengestelde vuiststoot).* De acties op foto 33 en 34 vormen één geheel.

Voer de acties op de foto's 30 t/m 34 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

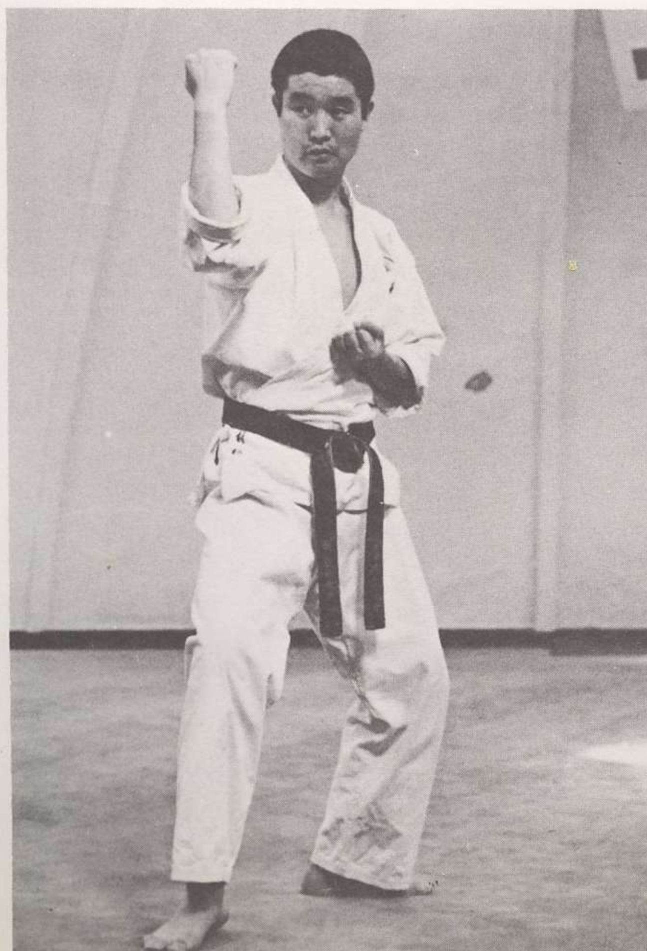




35

Draai nu 45 graden naar links om uw rechtervoet in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering)* en met **Migi-Uraken-Otoshi-Uke** *(rechter neergaande blokkering met omgedraaide vuist).* Maak deze blokkeringen krachtig door het lichaam iets te laten zakken (voor de **Otoshi** – *neergaande beweging).*
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

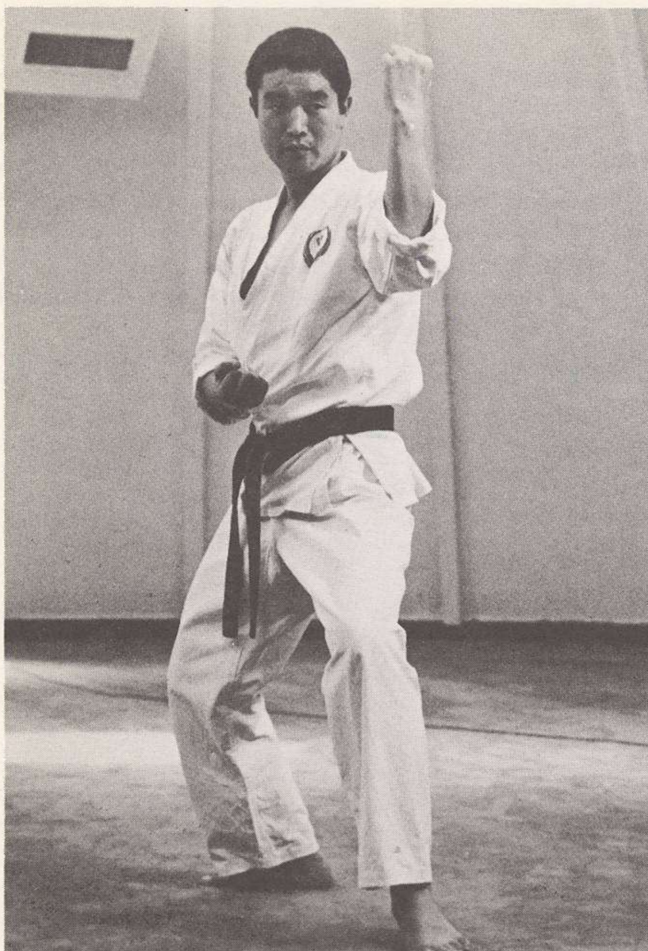




36

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)* en met **Hidari-Uraken-Otoshi-Uke** *(linker neergaande blokkering met omgedraaide vuist).*
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*



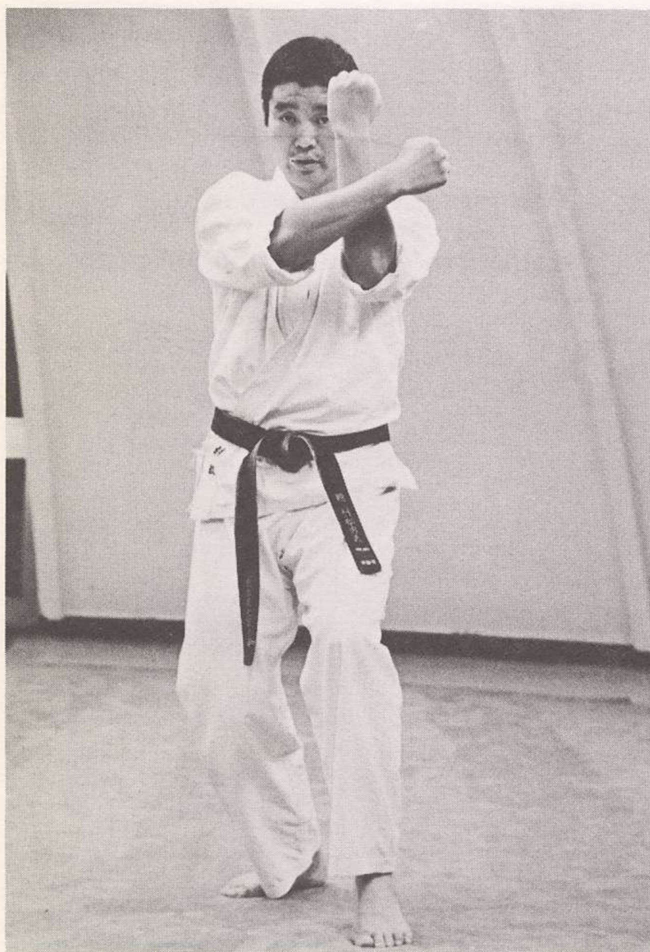


37

Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering)* en met **Migi-Uraken-Otoshi-Uke** *(rechter neergaande blokkering met omgedraaide vuist).*
Daarna een ogenblik **Zanshin.**

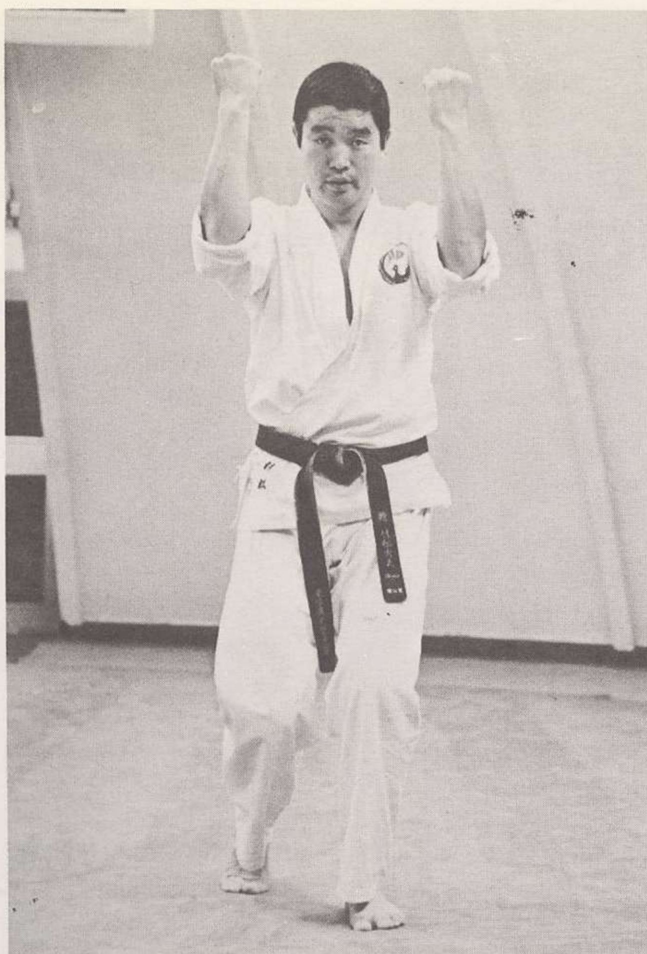


De acties op de foto's 35, 36 en 37 zijn onafhankelijk van elkaar en dienen derhalve niet snel, en zeer geconcenteerd te worden uitgevoerd.



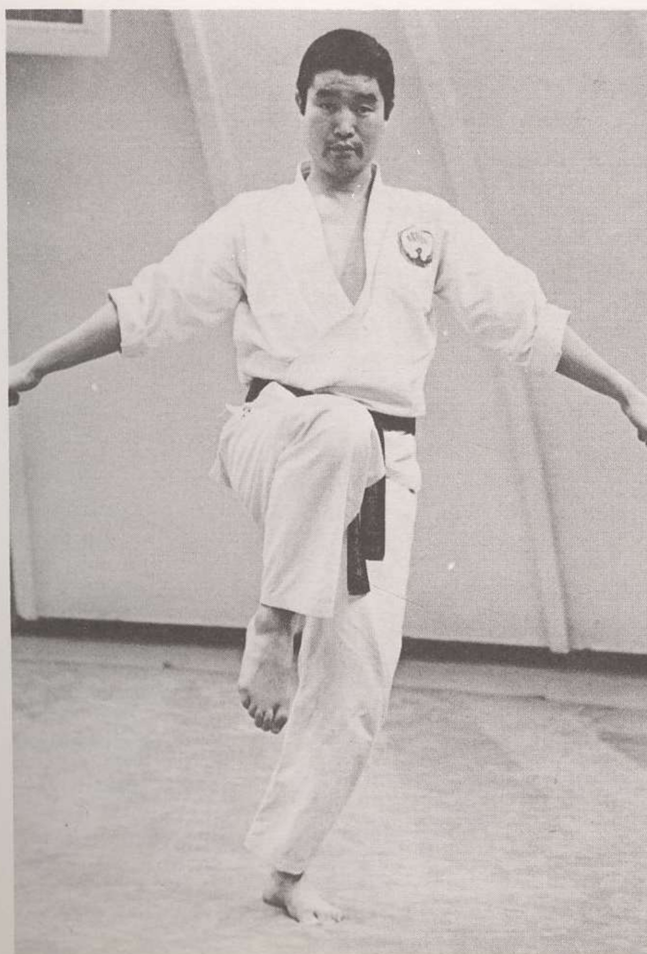
38

Houd het lichaam rechtop en trek uw linkerbeen bij (**Taisabaki** – *ontwijking).*
Breng de rechterarm voor de linker.



39

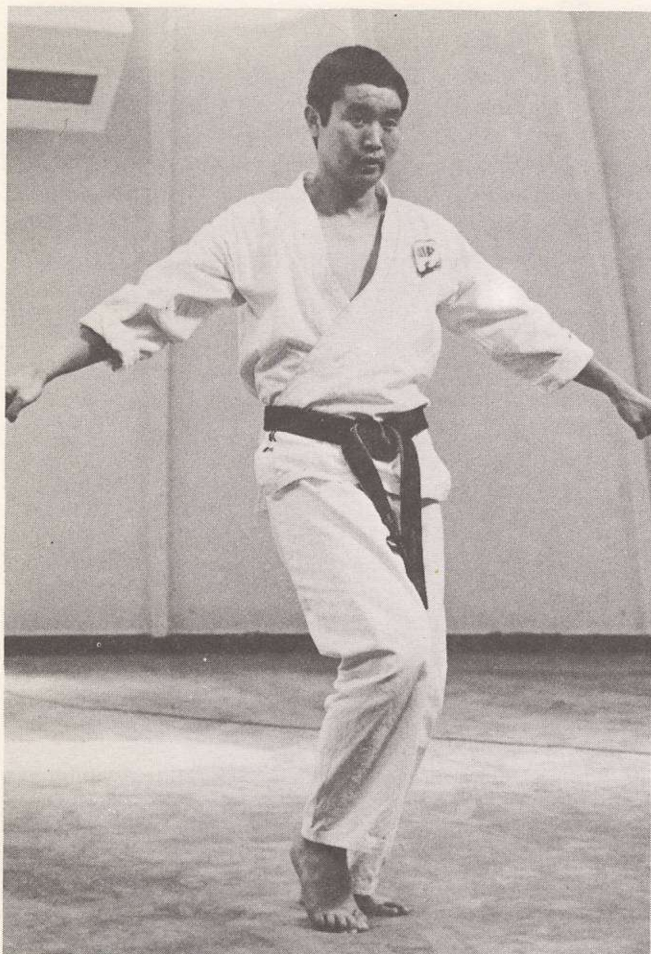
Blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide handen).* Maak deze blokkering krachtig door het draaien van de heupen, en door het spannen van de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik).*
(Rechterhiel moet van de vloer af zijn.)



40

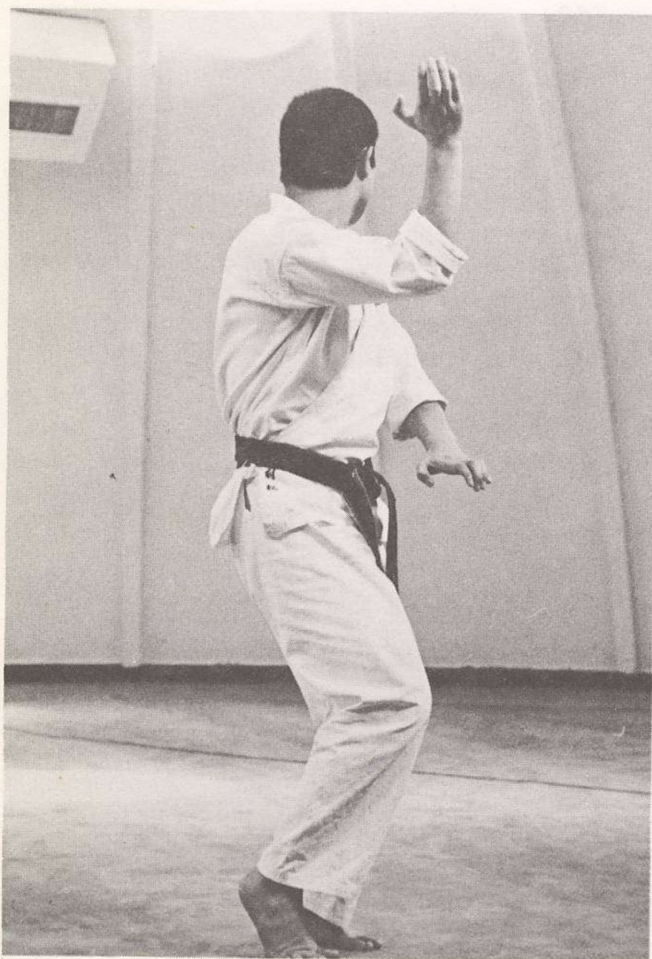
Breng nu uw armen met kracht naar beneden en val gelijktijdig aan met **Migi-Hiza-Geri** *(rechter knietrap).* (Door het strekken van de armen krijgt u een goede balans.) Tenen naar 'binnen' houden.

Voer de acties op de foto's 38 t/m 40 snel achter elkaar uit.
Dan: **Kiai*** *(schreeuw!)* en een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*



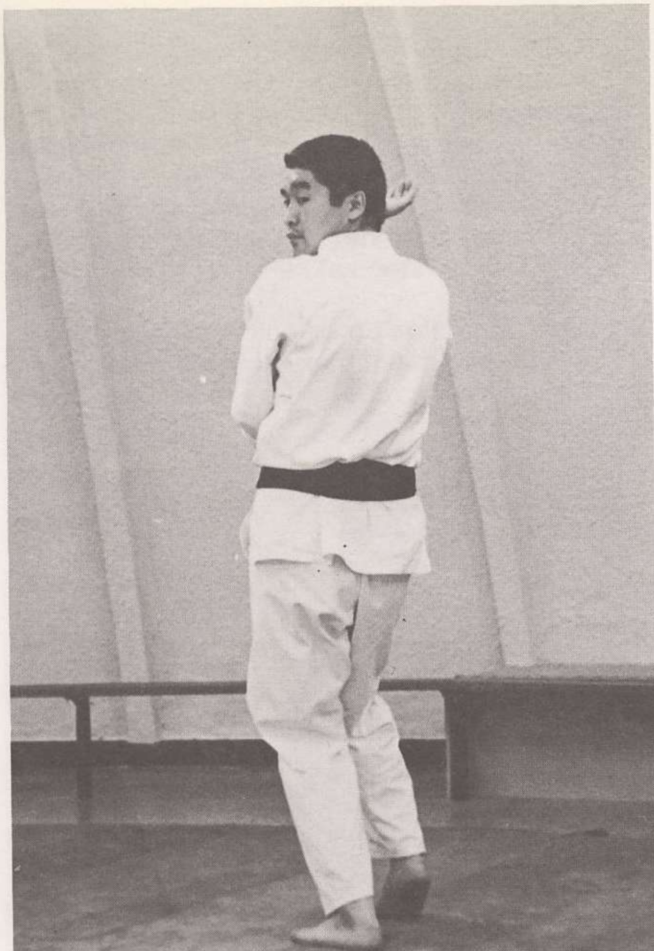
41

Migi-Hiza-Geri-Hikiashi *(rechterknie te-rugtrekken).*



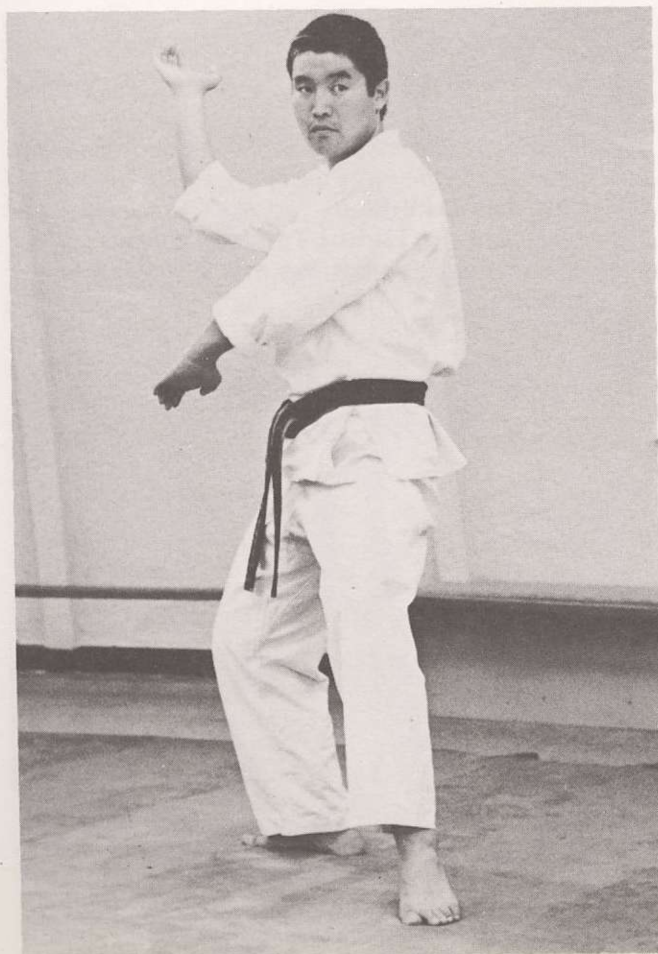
42

Kijk naar achteren en bereid u voor op **Hidari-Hikkake-Uke** *(linker haak-blokkering)* en op **Migi-Teisho-Otoshi** *(rechter neergaande blokkering met de handpalm naar beneden).*



43

De actie van foto nummer 42 van de andere kant af gezien.



44

Draai 225 graden naar links om uw rechtervoet in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand).*

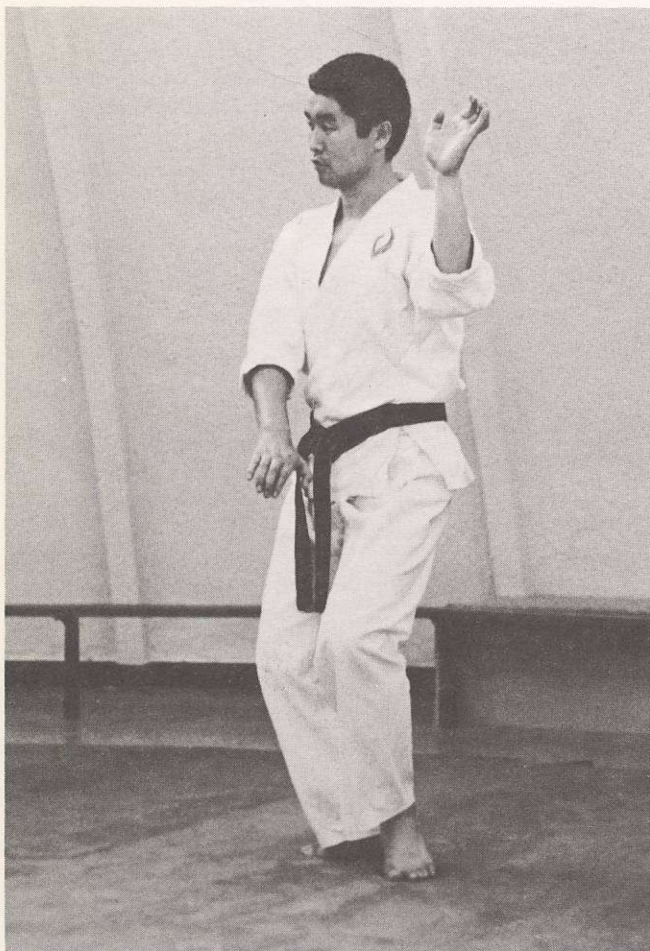


45

Blokkeer met **Hidari-Hikkake-Uke** *(linker haak-blokkering)* en met **Migi-Teisho-Otoshi** *(rechter neergaande blokkering met de handpalm naar beneden).*
Maak deze laatste blokkering krachtig door het lichaam op het moment van de blokkering iets te laten zakken.

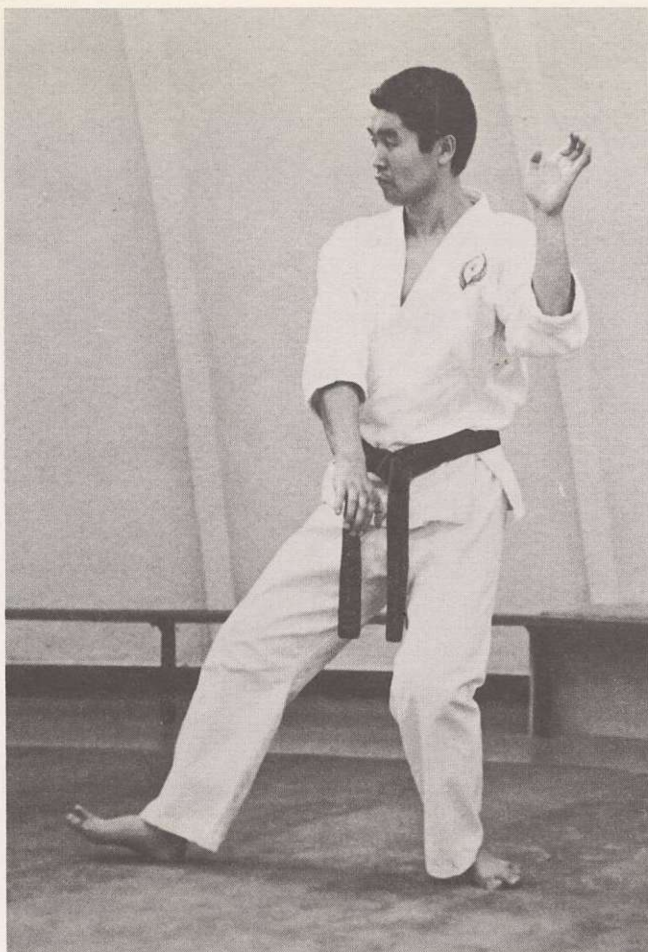
Voer de acties op de foto's 41 t/m 45 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





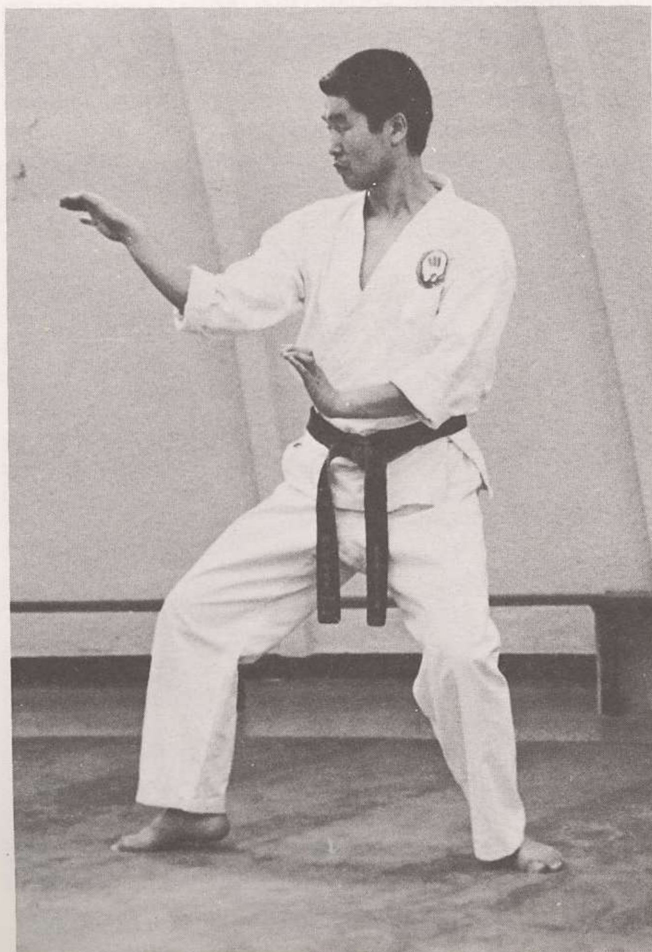
46

Trek uw linkervoet bij en draai 90 graden naar rechts.
Draai uw linkerhand in **Teisho** *(handpalm naar beneden gericht)* en bereid u voor op **Migi-Hikkake-Uke** *(rechter haak-blokkering)* en op **Hidari-Teisho-Otoshi** *(linker neergaande blokkering met handpalm naar beneden).*



47

Migi-Suriashi *(rechter slipstap met de hiel naar beneden).*



48

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand).* Blokkeer met **Migi-Hikkake-Uke** *(rechter haak-blokkering)* en met **Hidari-Teisho-Otoshi** *(linker neergaande blokkering, met de handpalm naar beneden).* Het linkerbeen gaat mee naar voren.

Voer de acties op de foto's 46 t/m 48 snel achter elkaar uit; **Kiai*** *(schreeuw!)* daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*
Yame *(afgelopen).*
Rei *(buiging).*

Op de volgende pagina's wordt deze kata uitgevoerd met partner



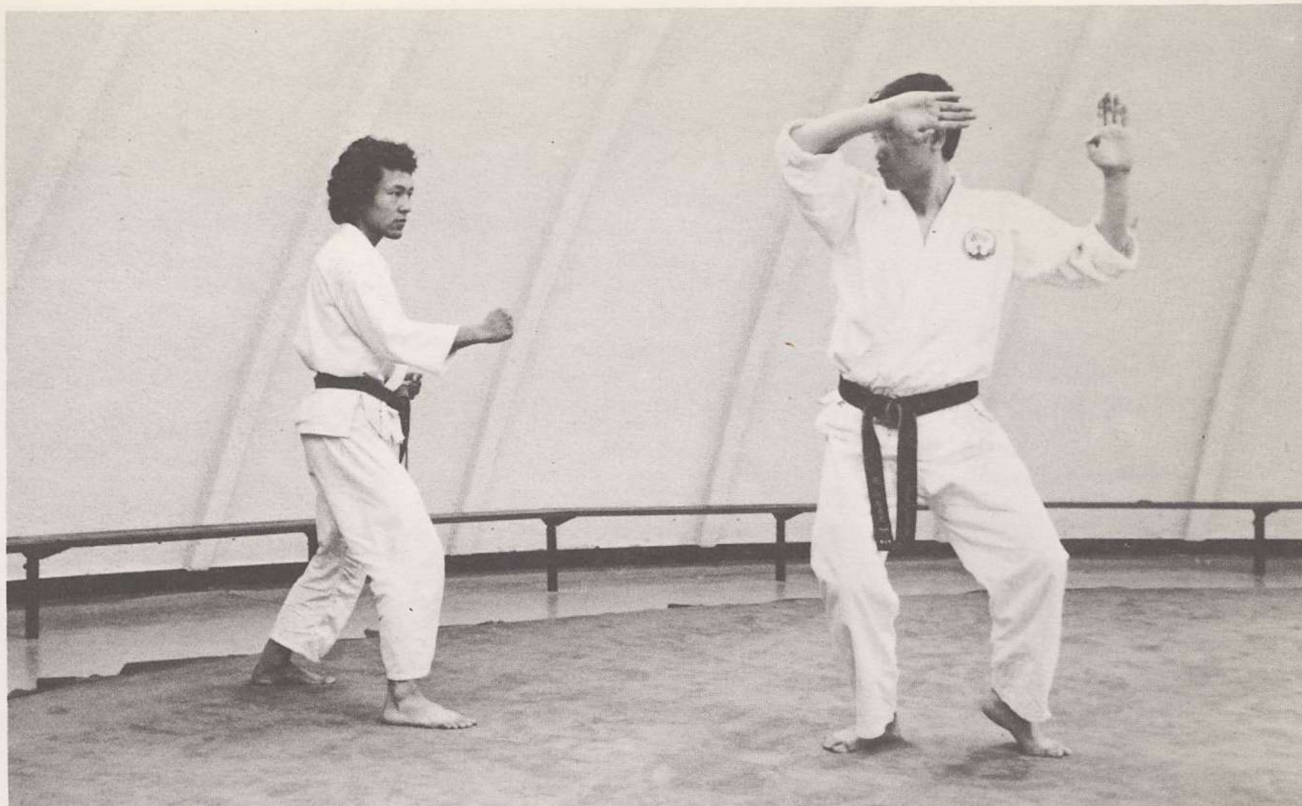
1 Linker tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Ga staan in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata).*
Let speciaal op de Linker tegenstander (met het 'oog van het hart').

2 Linker tegenstander:
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaaiblokkering)* – met **Haishu** *(rug van de hand)* in **Shuto** *(meshand).* U moet met de rechterhand de halsslagader van de Linker tegenstander kunnen aanvallen. ▼



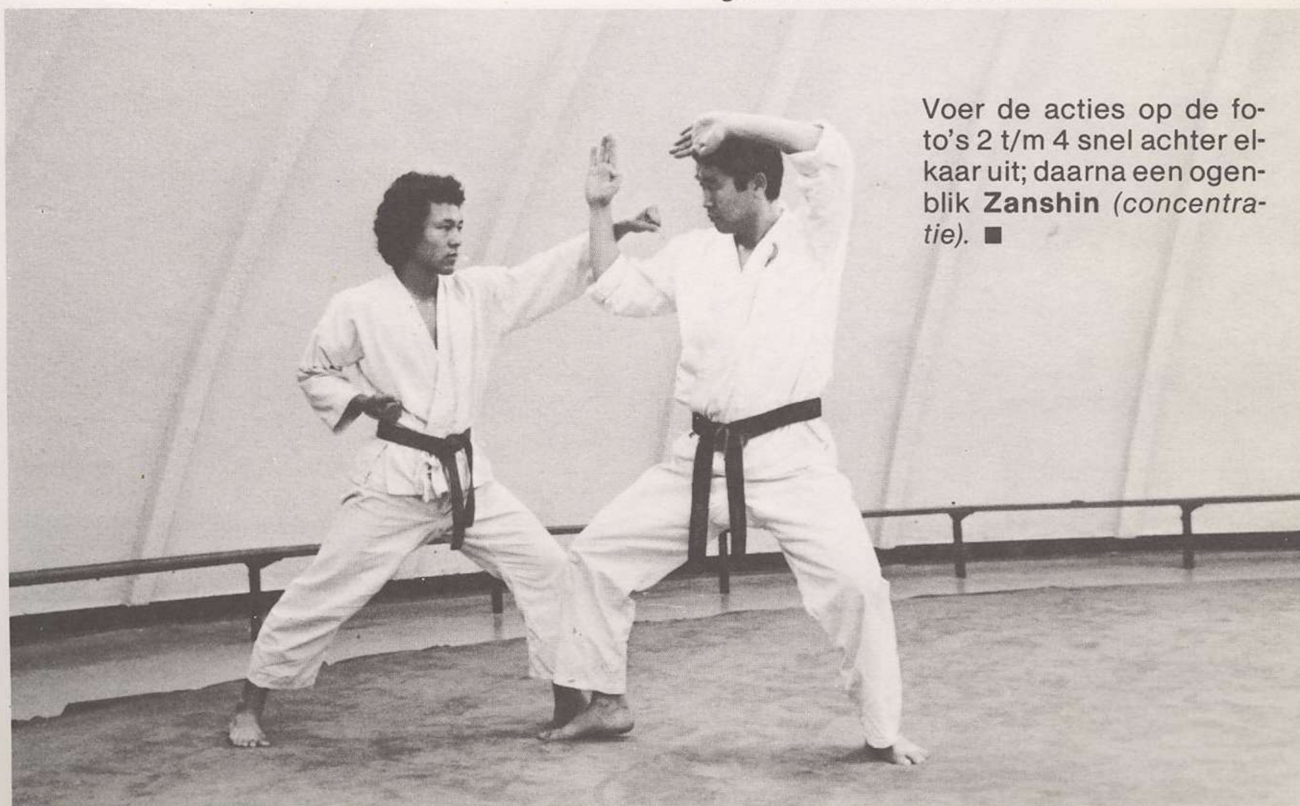


3 Rechter tegenstander: ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Rechter tegenstander.
Houd de armen op hun plaats.

4 Rechter tegenstander:
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaaiblokkering),* met **Haishu** *(rug van de hand).* U moet met de linkerhand (in **Shuto** – *meshand)* de halsslagader van de Rechter tegenstander kunnen aanvallen. ▼



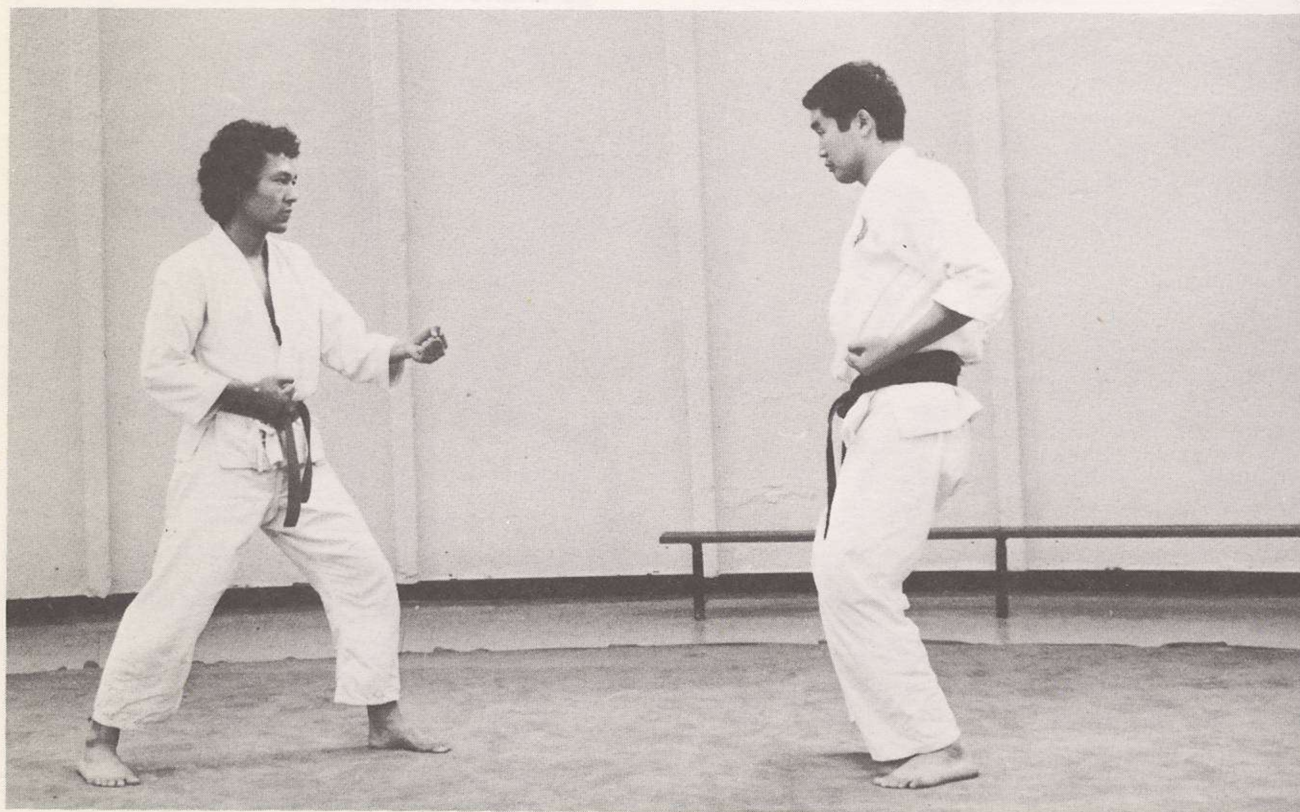
Voer de acties op de foto's 2 t/m 4 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■



5 **Uitvoerder:** ▲
Blijf in dezelfde houding staan en kijk naar de Voorste tegenstander.

6 **Voorste tegenstander:**
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).* ▼

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij en kijk naar de Voorste tegenstander. Vuisten ter hoogte van de band.
Bereid u voor om te blokkeren met **Gedan-Juji-Uke** *(lage blokkering met de armen gekruist).* ▼





7 **Voorste tegenstander:** ▲
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Gedan-Juji-Uke** *(lage blokkering met de armen gekruist).*

8 **Voorste tegenstander:**
Migi-Hikiashi *(rechterbeen terugtrekken)* en val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Nekoashi-Dachi** *(katstand)* en blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide armen).* Let op de linkerarm. ▼



Voer de acties op de foto's 5 t/m 8 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■



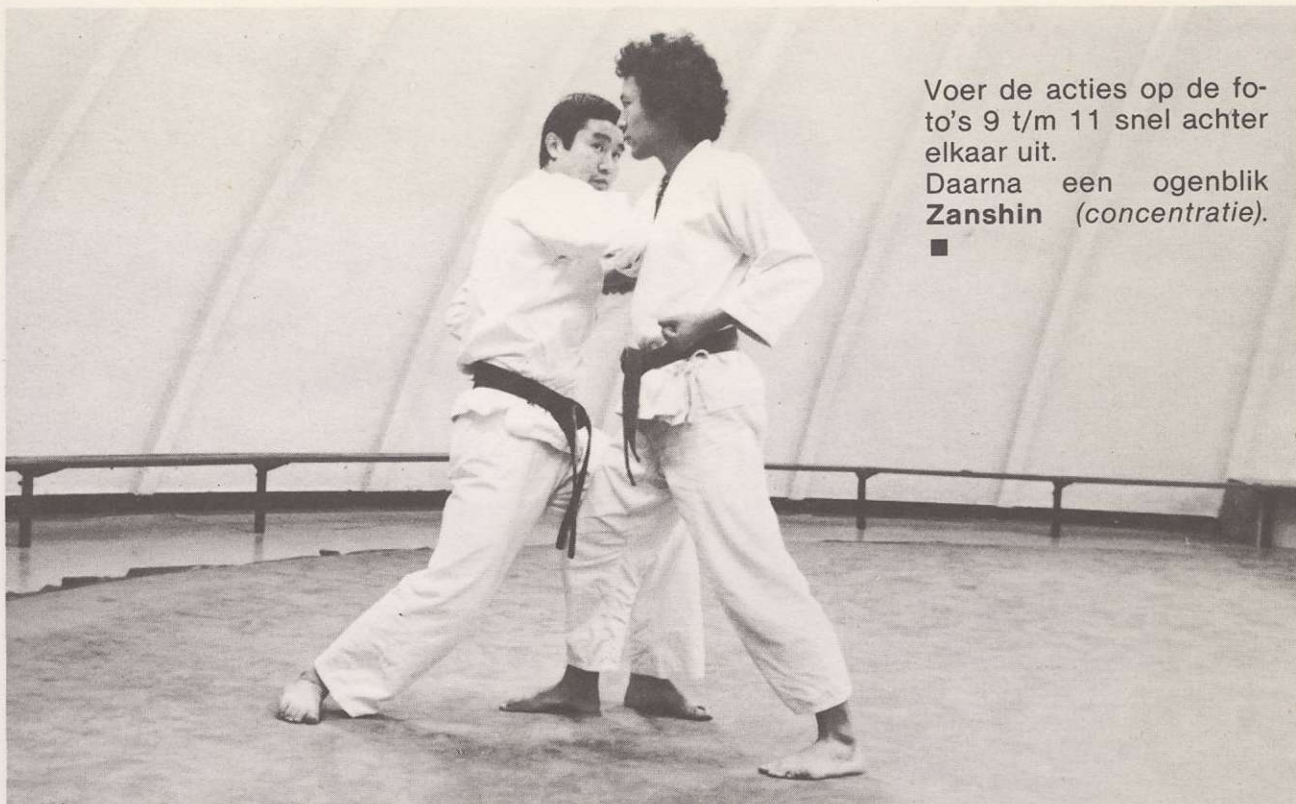
9 Linker tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Chudan-Junzuki.**

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij tot **Heisoku-Dachi** *(gesloten voeten)* en kijk naar de Linker tegenstander. Bereid u voor om te blokkeren met **Hidari-Chudan-Yoko-Uchi-Harai-Uke,** en om aan te vallen met **Hidari-Yoko-Geri.**

10 Linker tegenstander:
Val aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Hidari-Chudan-Yoko-Uchi-Harai-Uke** *(linker zwaaislag-blokkering)* en val aan met **Hidari-Yoko-Geri** *(linker zijwaartse trap).* ▼



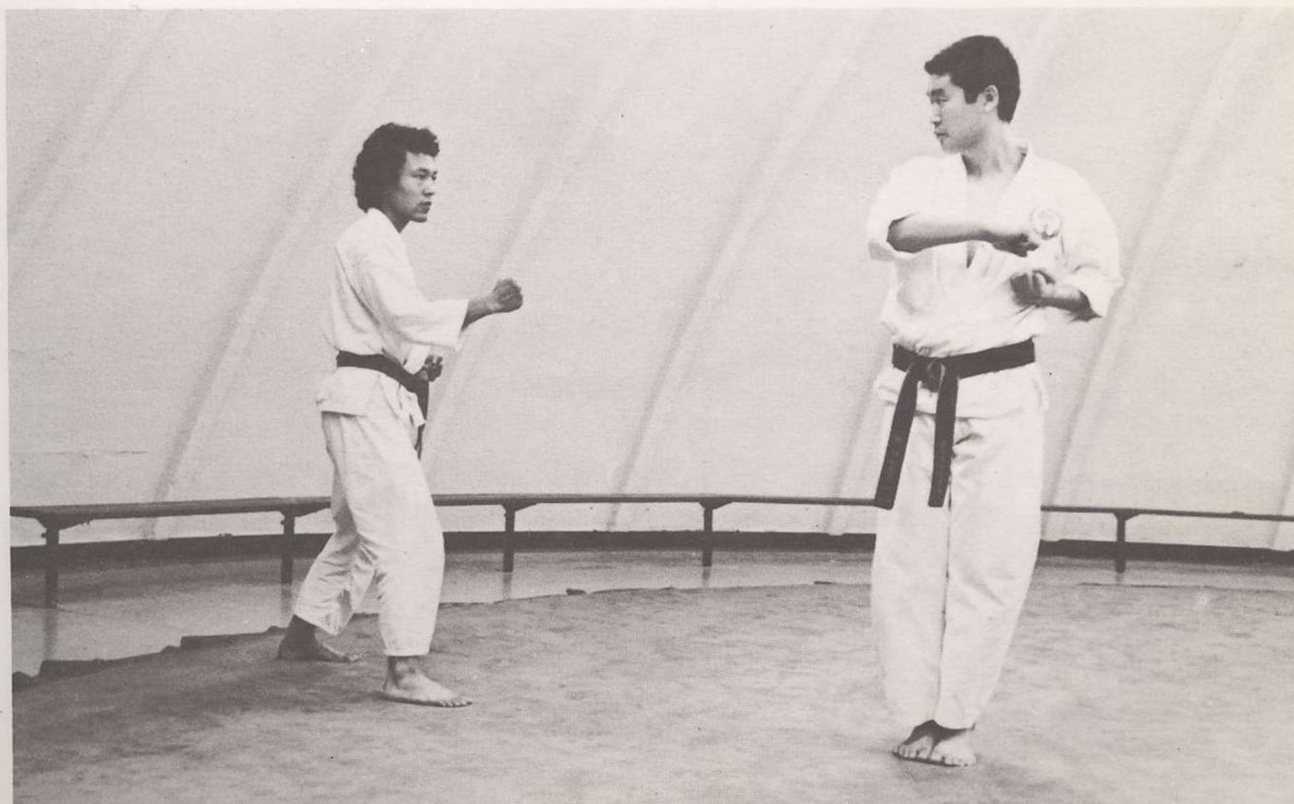


Voer de acties op de foto's 9 t/m 11 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■

11 Uitvoerder: ▲
Hidari-Hikiashi *(linkerbeen terugtrekken)* in **Gyakuzuki-Dachi** *(tegengestelde vuiststootstand)* en val aan met **Migi-Empi** *(rechterelleboog-aanval)* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris).*
De afstand tussen u en hem is wel klein, maar probeer toch hem in de ogen te kijken.

12 Rechter tegenstander:
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).* Bereid u voor op **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Draai langzaam 90 graden naar rechts in **Heisoku-Dachi** *(stand met gesloten voeten)* en kijk naar de Rechter tegenstander. ▼





13 Rechter tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Chudan-Yoko-Uchi-Harai-Uke** *(rechter zwaai-slag blokkering)* en val aan met **Migi-Yoko-Geri** *(rechter zijwaartse trap).*

14 Uitvoerder:
Daarna **Migi-Hikiashi** *(rechterbeen terugtrekken)* in **Gyakuzuki-Dachi** *(tegengestelde vuiststoot-stand)* en val aan met **Hidari-Empi** *(linkerelleboog-aanval).*

Voer de acties op de foto's 12 t/m 14 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼





15 Voorste tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Chudan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Draai het lichaam naar links en kijk naar de Voorste tegenstander.
(Linkervoet naar binnen gericht houden).

16 Voorste tegenstander:
Val aan met **Hidari-Chudan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Teisho-Nigiri-Uke** *(rechter neergaande blokkering met de handpalm).* ▼





17 Uitvoerder: ▲
Val aan met **Migi-Chudan-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap naar het midden).*

18 Voorste tegenstander:
Val aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Migi-Hikiashi *(rechterbeen terugtrekken)* en blokkeer met **Hidari-Maki-Otoshi-Uke** *(linker neergaande rol-blokkering).* ▼




Voer de acties op de foto's 15 t/m 19 snel achter elkaar uit.
Dan: **Kiai*** *(schreeuw!)*
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

19 **Voorste tegenstander:** ▲
Ga naar achteren.

Uitvoerder:
Volg de Voorste tegenstander en val aan naar het gezicht met **Migi-Uraken** *(rechteraanval met omgedraaide vuist).*

20 **Rechtsachter tegenstander:**
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Kijk naar de Rechtsachter tegenstander. ▼





21 Rechtsachter tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai naar links in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*

22 Uitvoerder:
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).* ▼





23 Uitvoerder: ▲
Dan: **Migi-Hikiashi** *(rechterbeen terugtrekken)* en **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*

24 Uitvoerder:
Val tenslotte aan met **Hidari-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot).*

23 en 24 vormen één geheel, voer ze dus snel achter elkaar uit.
Voer de acties op de foto's 20 t/m 24 eveneens als groep snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼



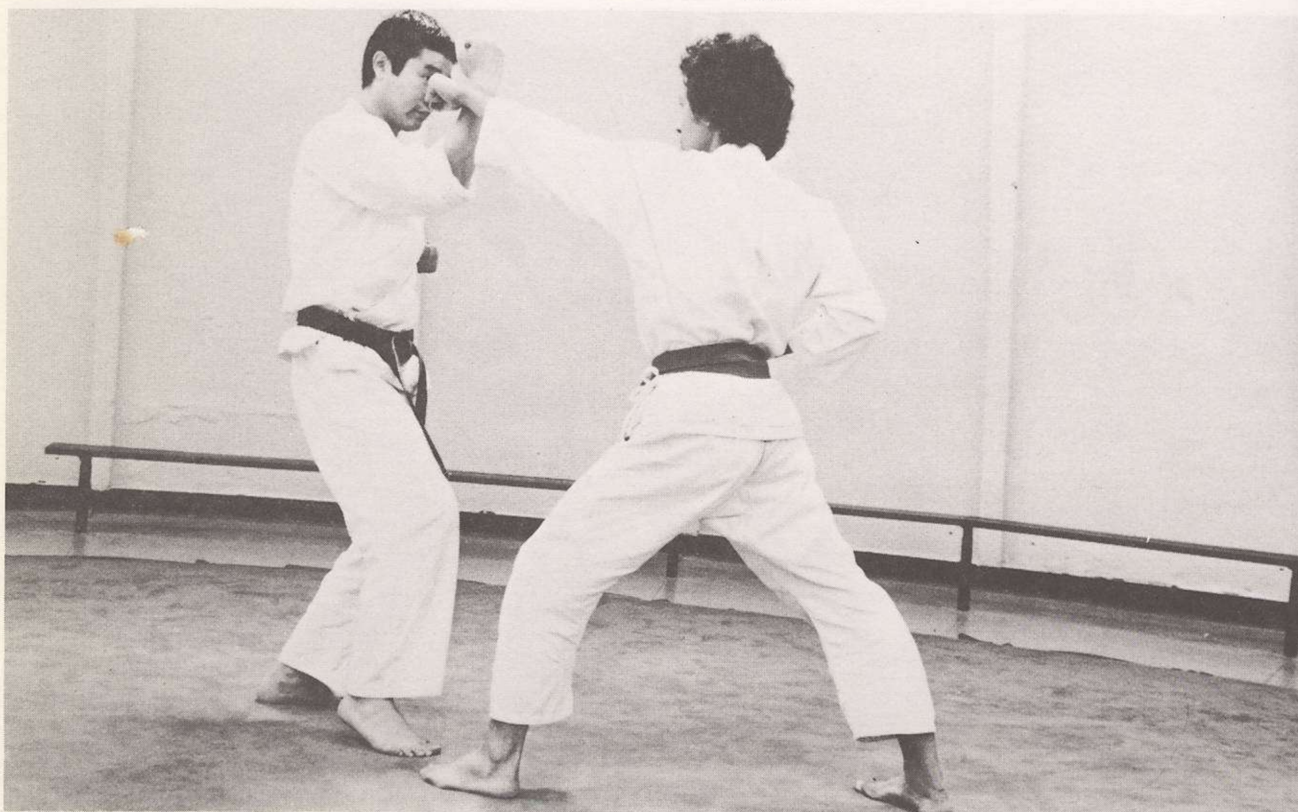


25 Linksachter tegenstander: ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).* Bereid u voor op **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij en kijk naar de Linksachter tegenstander. Bereid u voor op **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaaiblokkering).*

26 Linksachter tegenstander:
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai naar rechts in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).* ▼





27 Uitvoerder: ▲
Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

28 Uitvoerder:
Hidari-Hikiashi *(linkerbeen terugtrekken)* en val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).* ▼



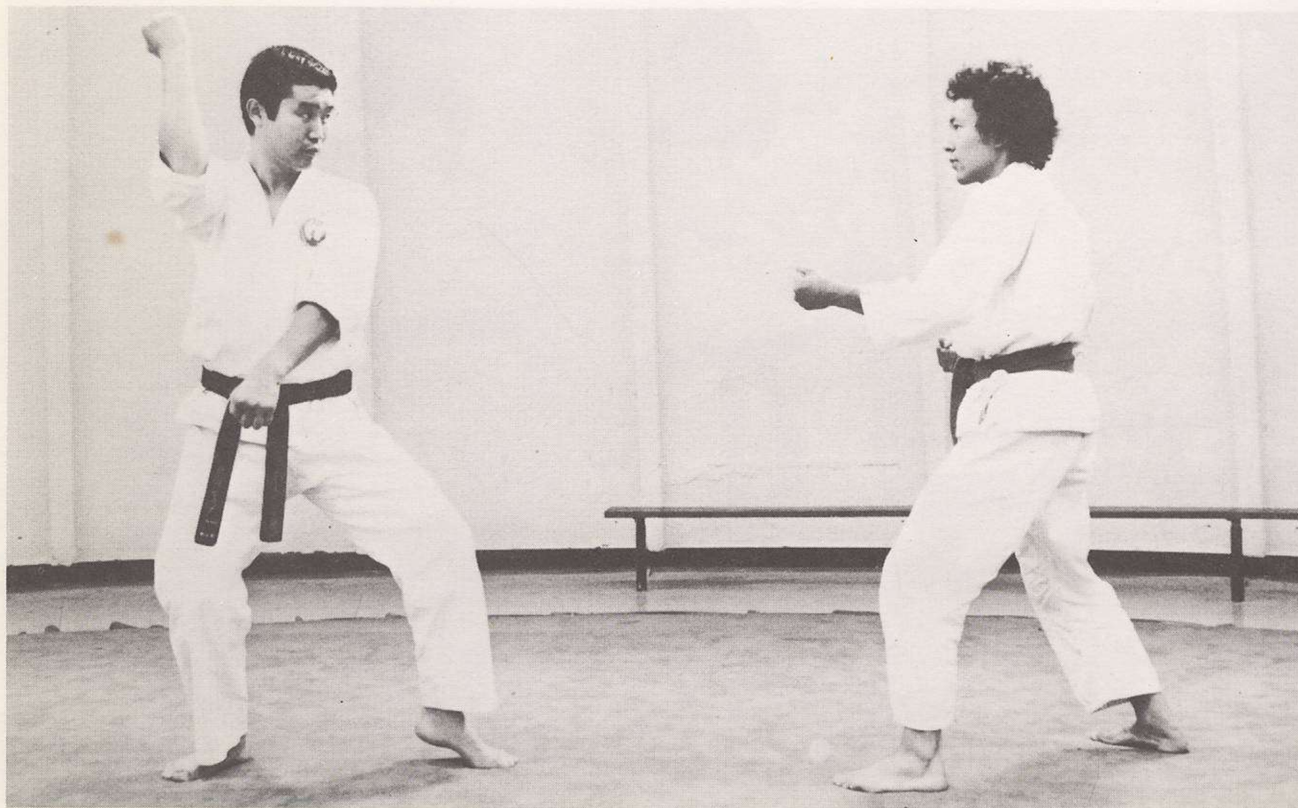


29 Uitvoerder: ▲
Val aan met **Migi-Chudan-Gyakuzuki** *(rechter tegengestelde vuiststoot naar het midden).*

Voer de acties op de foto's 25 t/m 29 snel achter elkaar uit. Die op 28 en 29 vormen één geheel en moeten daarom zeer snel achter elkaar uitgevoerd worden.
Daarna een ogenblik **Zanshin** ■

30 Achterste tegenstander:
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Draai naar links en kijk naar de Achterste tegenstander.
Bereid u voor op **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering)* en op **Migi-Uraken-Otoshi** *(rechter neergaande blokkering met omgedraaide vuist).* ▼

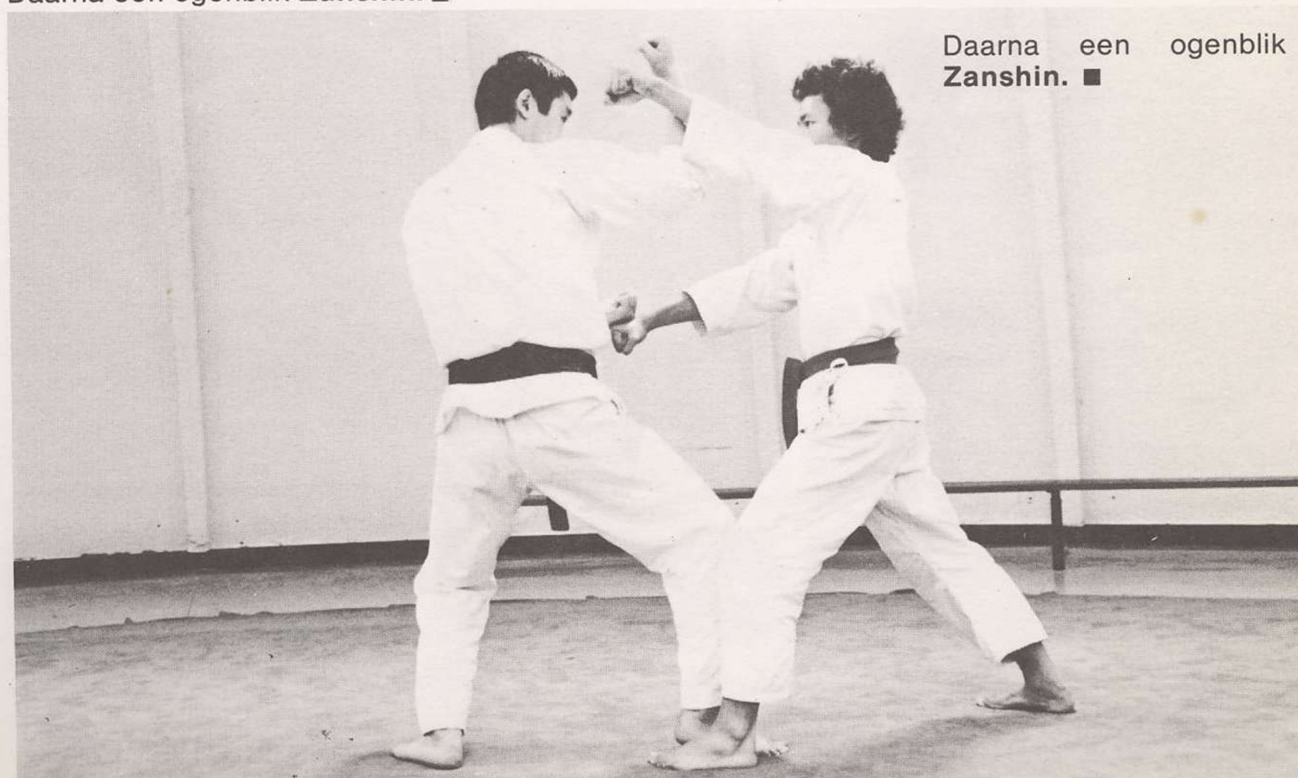


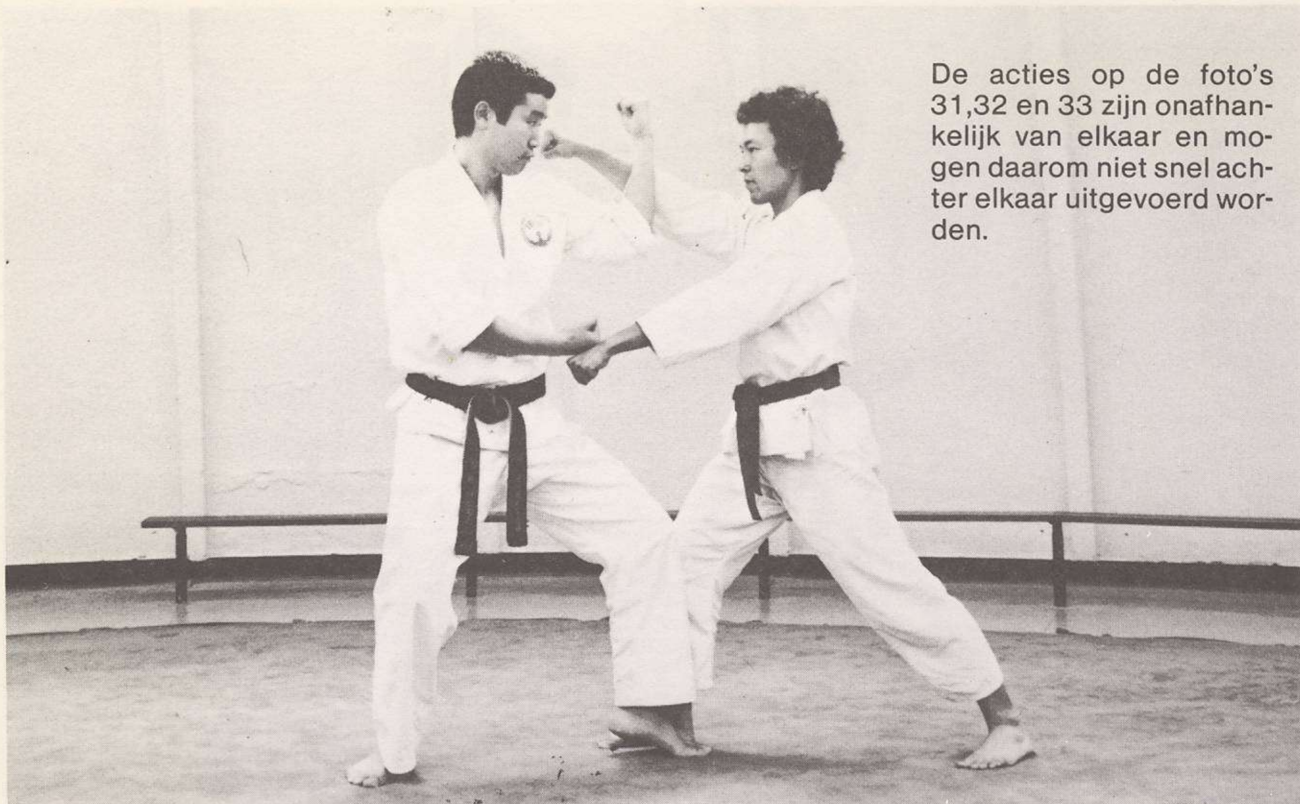


31 **Achterste tegenstander:** ▲
Val aan met **Morote-Migi-Jodan-Junzuki** en **Hidari-Chudan-Gyakuzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog en linker tegengestelde vuiststoot naar het midden).*
Uitvoerder:
Hidari-Nekoashi-Dachi *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** en met **Migi-Uraken-Otoshi** *(rechter neergaande blokkering met omgedraaide hand).* Daarna een ogenblik **Zanshin.** ■

32 **Achterste tegenstander:**
Ga naar achteren en val aan met **Morote-Hidari-Jodan-Junzuki** en **Migi-Chudan-Gyakuzuki.**
Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering)* en met **Hidari-Uraken-Otoshi-Uke.** ▼

Daarna een ogenblik **Zanshin.** ■




De acties op de foto's 31,32 en 33 zijn onafhankelijk van elkaar en mogen daarom niet snel achter elkaar uitgevoerd worden.

33 Achterste tegenstander: ▲
Ga naar achteren en val aan met **Morote-Migi-Jodan-Junzuki** en **Hidari-Chudan-Gyakuzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog en linker tegengestelde vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaaiblokkering)* en met **Migi-Uraken-Otoshi-Uke** *(rechter neergaande blokkering met de omgedraaide vuist).*
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■

34 Achterste tegenstander:
Hidari-Hikite *(linkerarm terugtrekken).* ▼





35 **Achterste tegenstander:** ▲
Bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Jodan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kruis de armen.

36 **Achterste tegenstander:**
Val aan met **Hidari-Jodan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot omhoog).* Houd de rechterarm op zijn plaats.

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).*
Blijf de Achterste tegenstander aankijken.
▼

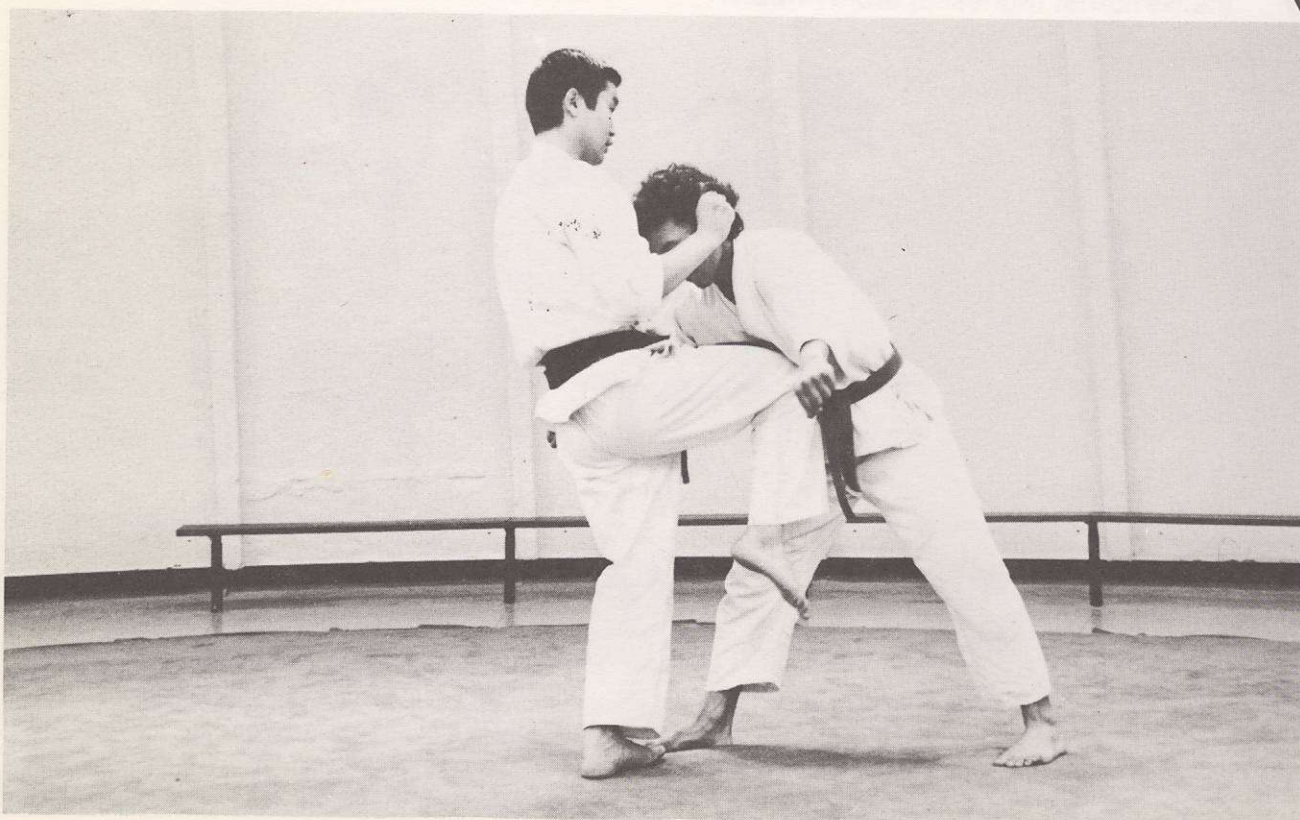




Voer de acties op de foto's 34 t/m 37 snel achter elkaar uit.
Dan: **Kiai** *(schreeuw!).**
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

37 Uitvoerder: ▲
Pak de Achterste tegenstander bij de armen, en trek ze naar beneden.
Val op hetzelfde moment aan met **Migi-Hiza-Geri** *(rechter knietrap)* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris).*

38 Uitvoerder:
Als u niet sterk genoeg bent, moet u de Achterste tegenstander bij de oren pakken en trekken; hij geeft dan wel een beetje mee. (Dit is een manier speciaal voor vrouwen.) ▼





39 Linksvoor tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** en bereid u voor om aan te vallen met **Morote-Migi-Jodan-Junzuki** *en* **Hidari-Chudan-Gyakuzuki.**

Uitvoerder:
Zet uw rechtervoet neer en kijk naar de Linksvoor tegenstander.
Bereid u voor op **Hidari-Hikkake-Uke** *(linker haak-blokkering)* en **Migi-Teisho-Uke** *(rechter handpalm-blokkering).*

40 Linksvoor tegenstander:
Val aan met **Morote-Migi-Jodan-Junzuki** en **Hidari-Chudan-Gyakuzuki.**

Uitvoerder:
Draai naar links in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Hikkake-Uke** *(linker hoge haak-blokkering)* en tegelijkertijd met **Migi-Chudan-Teisho-Uke** *(rechterhandpalm-blokkering).* ▼



Voer de acties op de foto's 39 en 40 snel achter elkaar uit. Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■



41 Rechtsvoor tegenstander: ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Rechtsvoor tegenstander.

42 Rechtsvoor tegenstander:
Bereid u voor, om aan te vallen met **Morote-Hidari-Jodan-Junzuki** en **Migi-Chudan-Gyakuzuki.**

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* met de hiel en bereid u voor om te blokkeren met **Migi-Jodan-Hikkake-Uke** *(rechter hoge haakblokkering)* en met **Hidari-Chudan-Teisho-Uke** *(linkerhandpalm-blokkering).* ▼





Voer de acties op de foto's 41 t/m 43 snel achter elkaar uit.
Dan: **Kiai*** *(schreeuw!)*
En: **Zanshin** *(concentratie).*

43 **Rechtsvoor tegenstander:** ▲
Val aan met **Morote-Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog)* en **Migi-Chudan-Gyakuzuki** *(rechter tegengestelde vuiststoot naar het midden).*
Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Hikkake-Uke** *(rechter hoge haak-blokkering)* en met **Hidari-Chudan-Teisho-Uke** *(linkerhandpalm blokkering).*

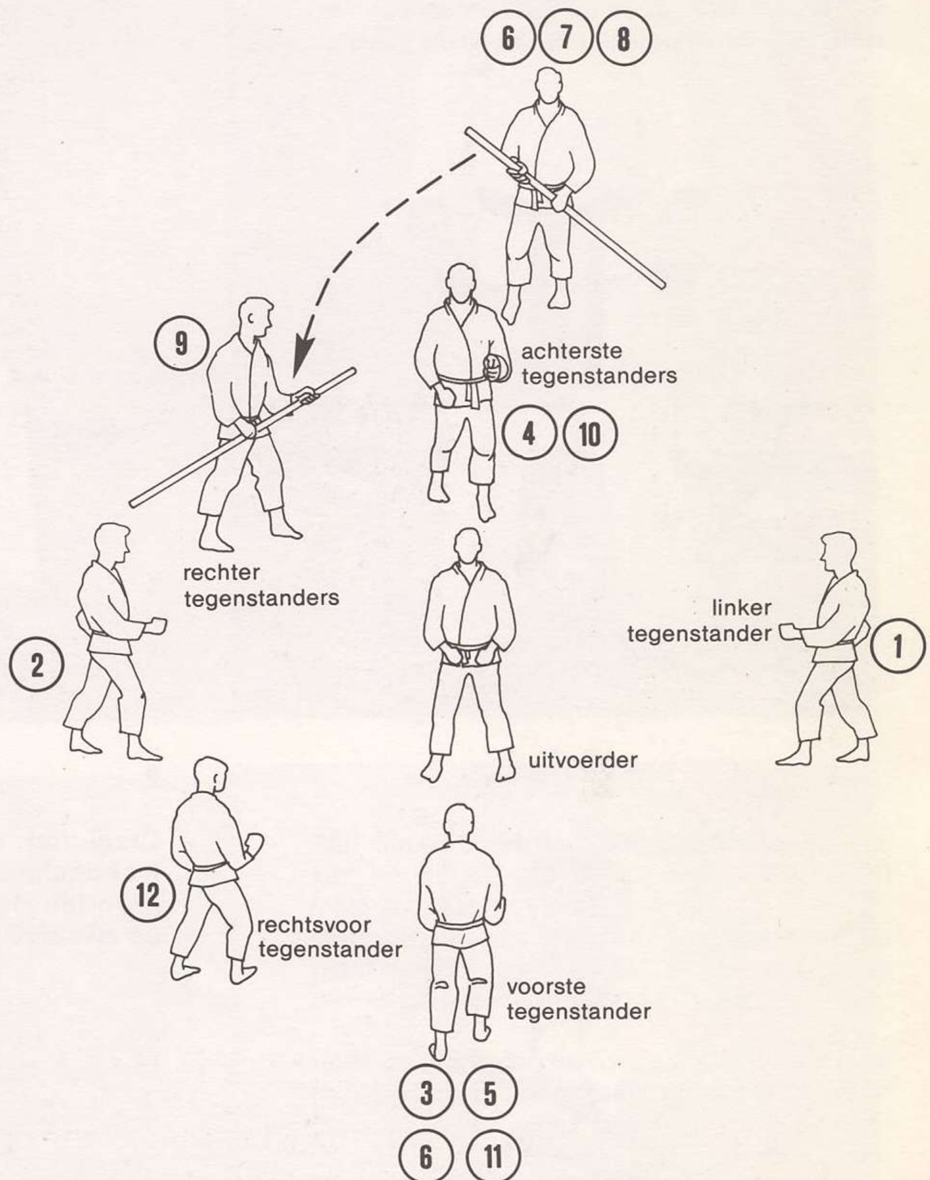
44 **Rechtsvoor tegenstander:**
Ga terug in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*
Uitvoerder:
Ga terug in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata).*
Nog steeds: **Zanshin** *(concentratie).*
Yame *(afgelopen).*
Rei *(buiging).* ▼





Pinan Godan - 5e dan

平 Pin
安 an
五 go
段 dan



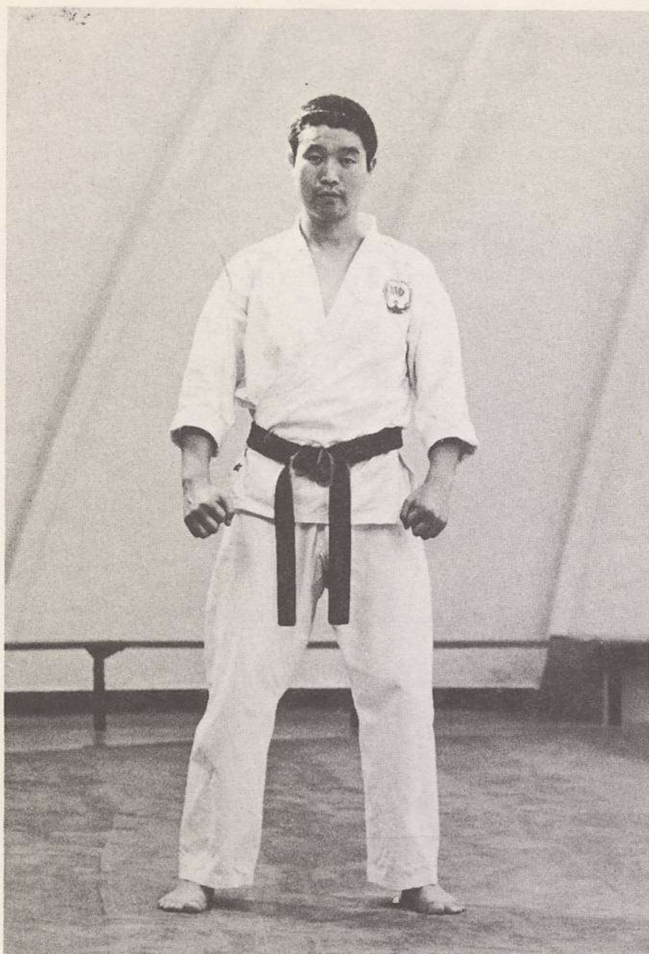
Karakteristiek van de Pinan Godan : *Het draaien van het lichaam is in deze Kata een leerrijke training*

1 t/m 12 : *Volgorde der oefeningen*
De figuurtjes zijn getekend in de beginstand van de hele groep met tegenstander.
De posities van uitvoerder en tegenstanders, afgebeeld op de foto's, zullen in de meeste gevallen van de beginstand afwijken.

▲ : *Verwijzing naar bovenste foto.*
▼ : *Verwijzing naar onderste foto.*

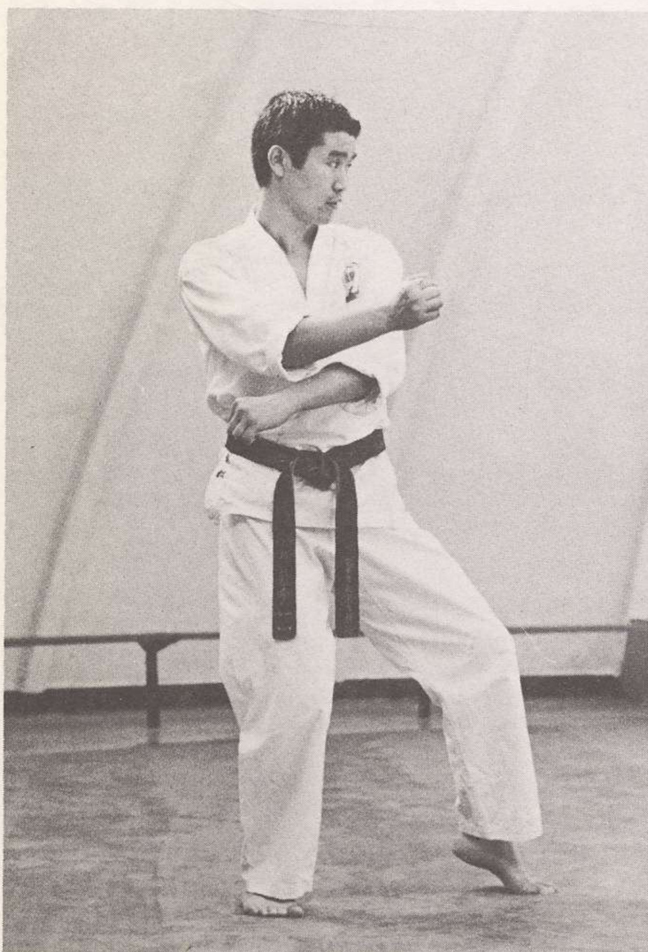
■ : *Einde van één actie of groep van acties.*

***Kiai** *(schreeuw!)* : Na **Kiai** komt een iets langere **Zanshin** *(concentratie)* *(verslagen tegenstander kan nog terugkomen)*



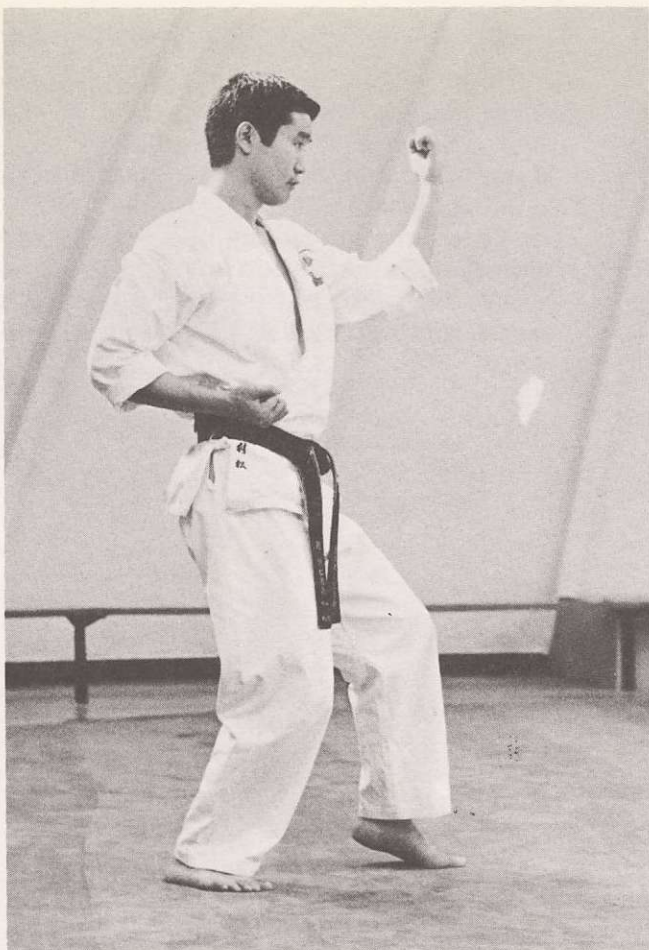
1

Zie **Pinan-Nidan.**



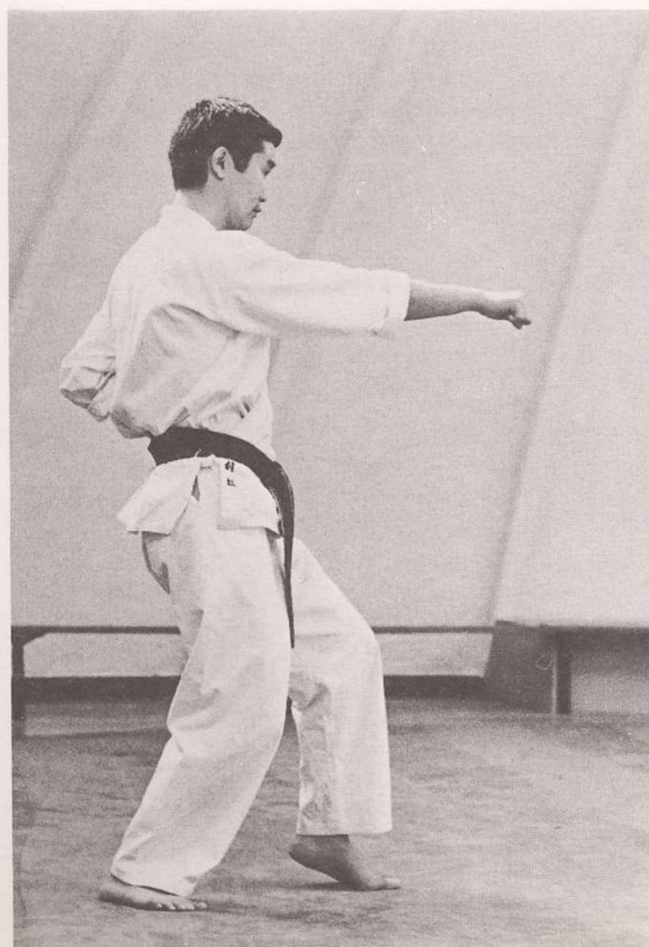
2

Draai het lichaam naar links in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en **Hidari-Jodan-Harai-Uke-No-Gamae** *(linker hoge zwaai-blokkerings-houding).*



3

Draai verder naar links en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*
Maak deze blokkering krachtig door **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken),* het spannen van de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik)* en door het draaien van de heupen.

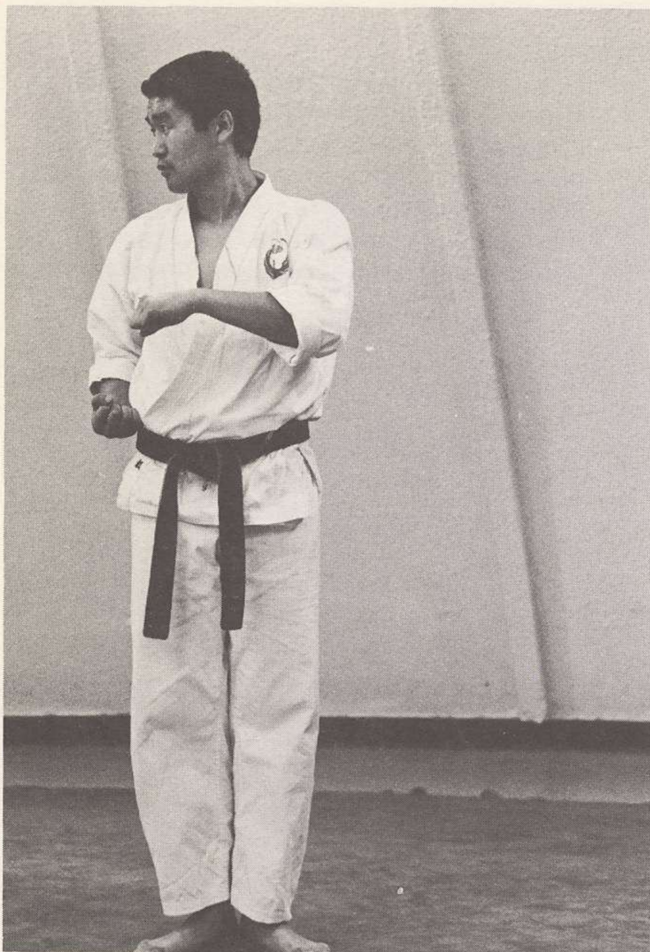


4

Blijf staan in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en val aan met **Migi-Zuki** *(rechter stoot).*
Gebruik bij deze aanval de heupen, want als u dat niet doet, raakt u uit balans en komt u te zwaar op uw linkerbeen te staan.

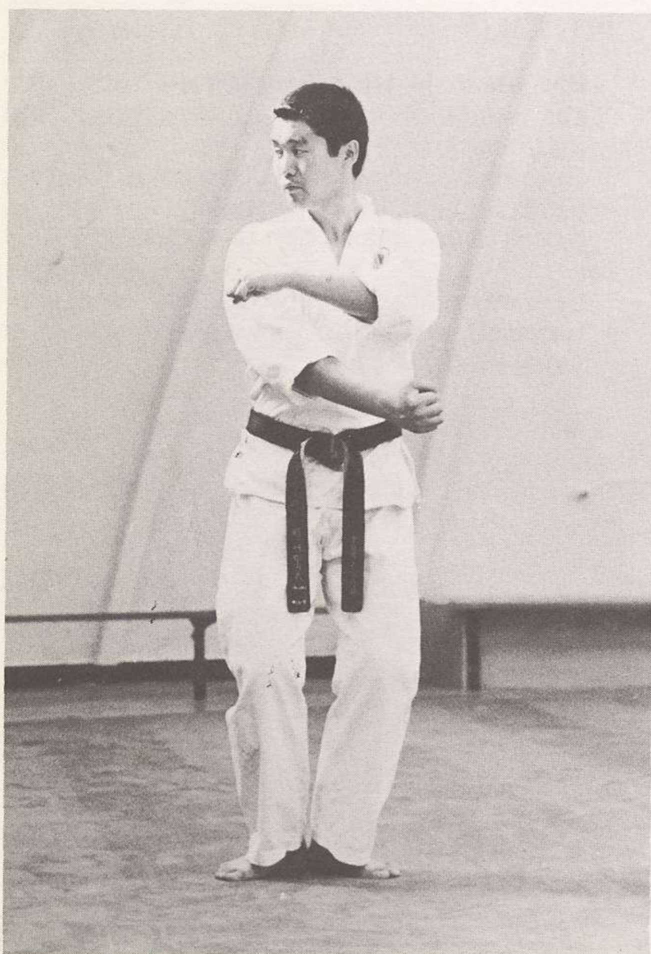
Voer de acties op de foto's 2 t/m 4 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





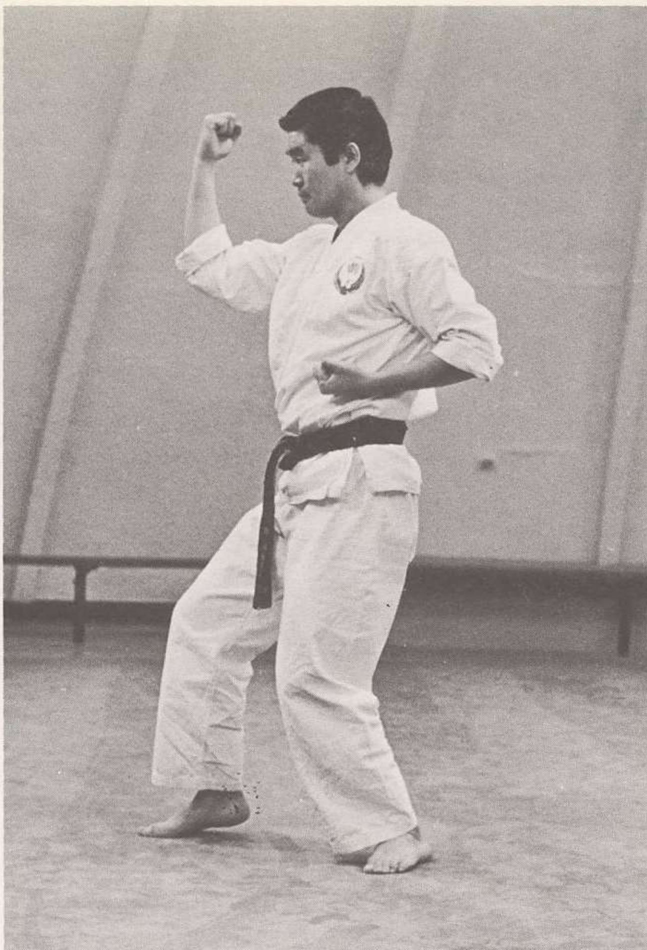
5

Zet uw linkervoet neer en trek uw rechterbeen bij in **Kaisoku-Dachi** *(stand waarbij de voeten een hoek van ± 90° maken).*
Kijk naar rechts en houd de linkerarm horizontaal voor de borst.
Voer deze actie langzaam, geconcentreerd en vanuit de **Seikatanden** *(onderbuik)* uit. (U moet als het ware het gevoel hebben, dat eerst de romp en dan pas de benen bewegen.)
Zak iets door de knieën, zodat u zich beter kunt verplaatsen.



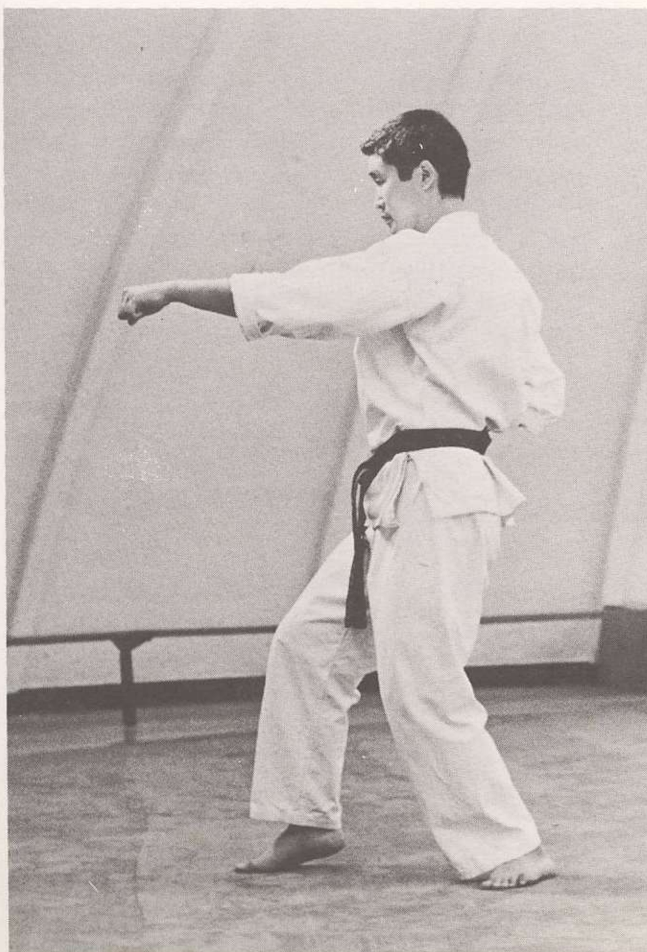
6

Draai het lichaam naar rechts enigszins in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en in **Migi-Jodan-Harai-Uke-No-Gamae** *(rechter hoge zwaai-blokkerings-houding).*



7

Draai verder naar rechts in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaaiblokkering).*



8

Blijf staan in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en val aan met **Hidari-Zuki** *(linker stoot).*

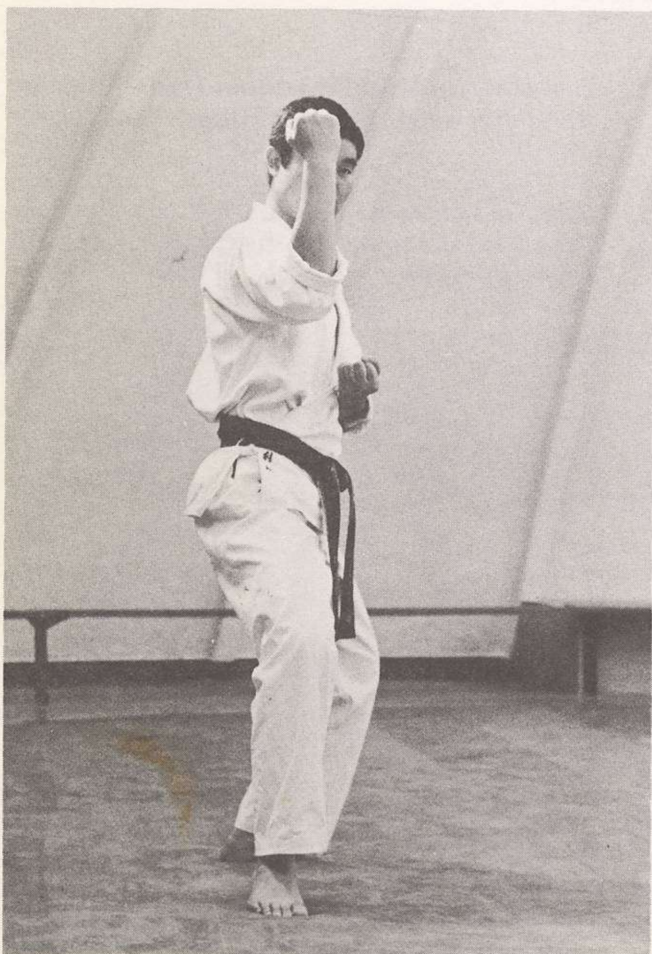
Voer de acties op de foto's 5 t/m 8 snel achter elkaar uit; daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





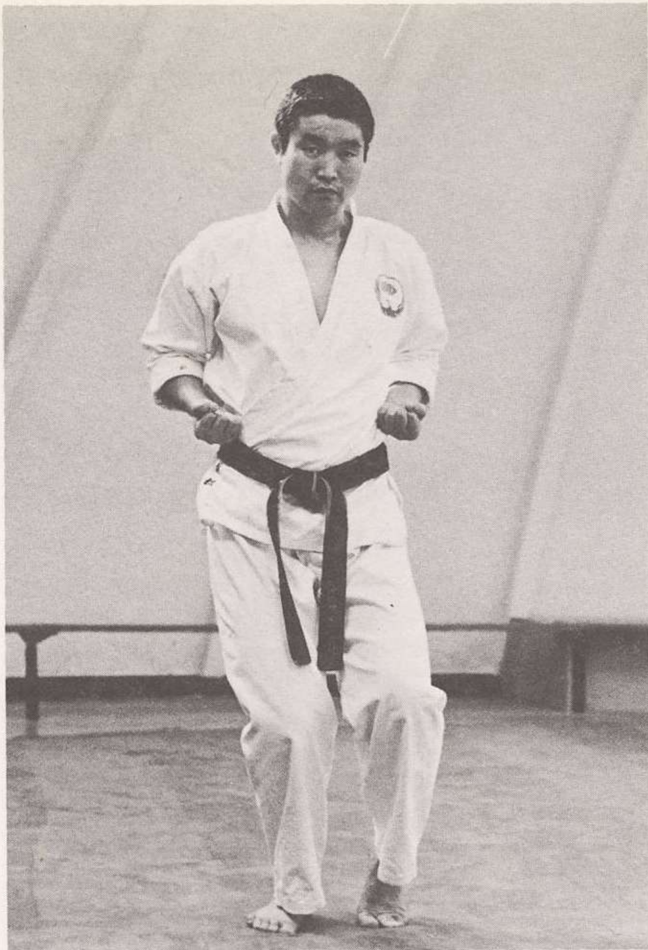
9

Zet uw rechtervoet neer en trek uw linkervoet bij in **Kaisoku-Dachi** (90°). Kijk naar voren en concentreer u op 4 richtingen.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*
Wacht op de aanval.



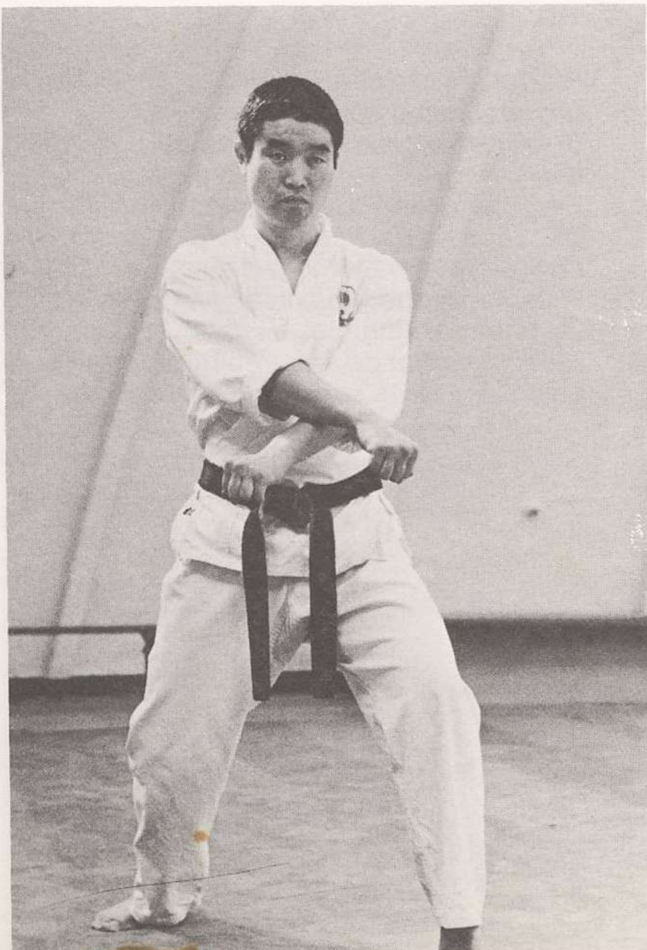
10

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide handen).*
Houd de linkervuist vóór de **Suigetsu** *(plexus solaris)* als bescherming en voor een mogelijke tegenaanval.
U moet staan in **Ma-Hanmi** *(lett.: precies Hanmi= zo klein mogelijk raakvlak).*



11

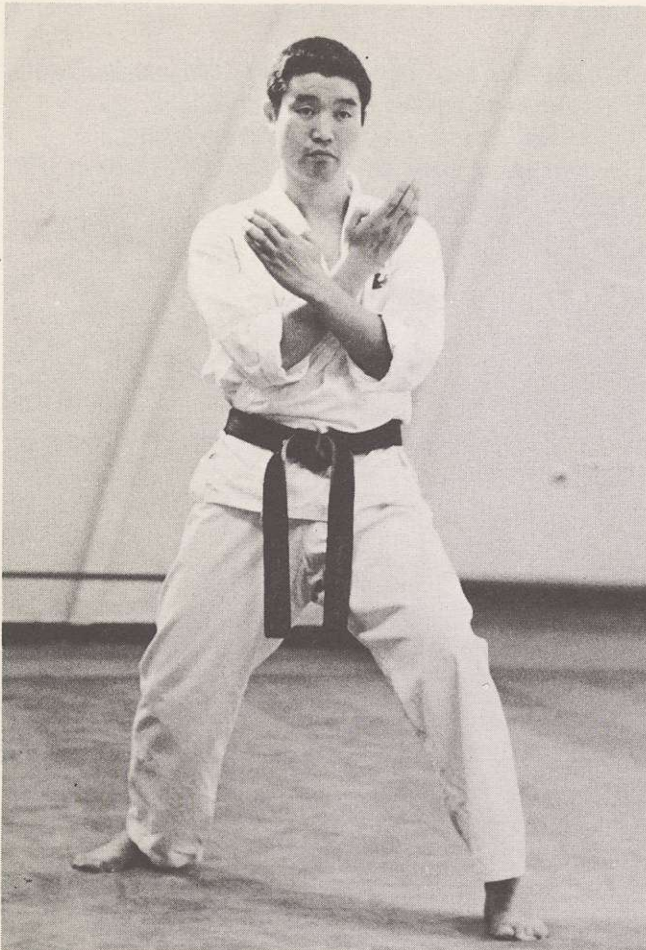
Zet uw rechtervoet neer. **Hidari-Suriashi** *(linker slipstap)* naar de knie.
Houd beide vuisten naast de band.
Bereid u voor op **Juji-Uke** *(blokkering met beide armen gekruist).*



12

Blokkeer met **Morote-Gedan-Juji-Uke** *(lage blokkering met beide armen gekruist – rechterarm boven).*

Houd de armen los van elkaar, zodat u indien nodig gemakkelijker een tegenaanval kunt plaatsen.



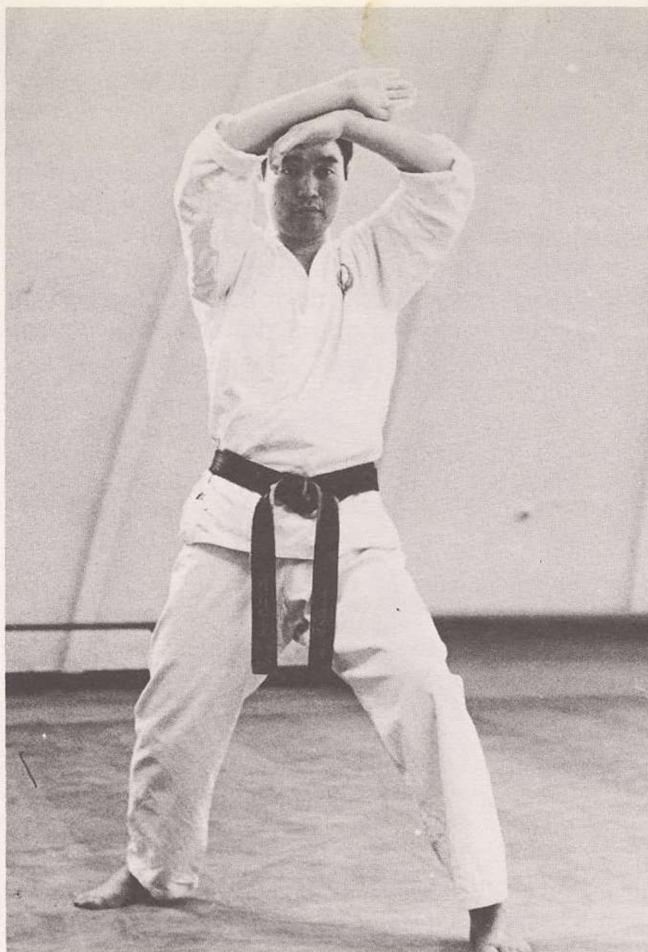
13

Open de vuisten in **Shuto** *(meshand)* en breng ze voor de borst.



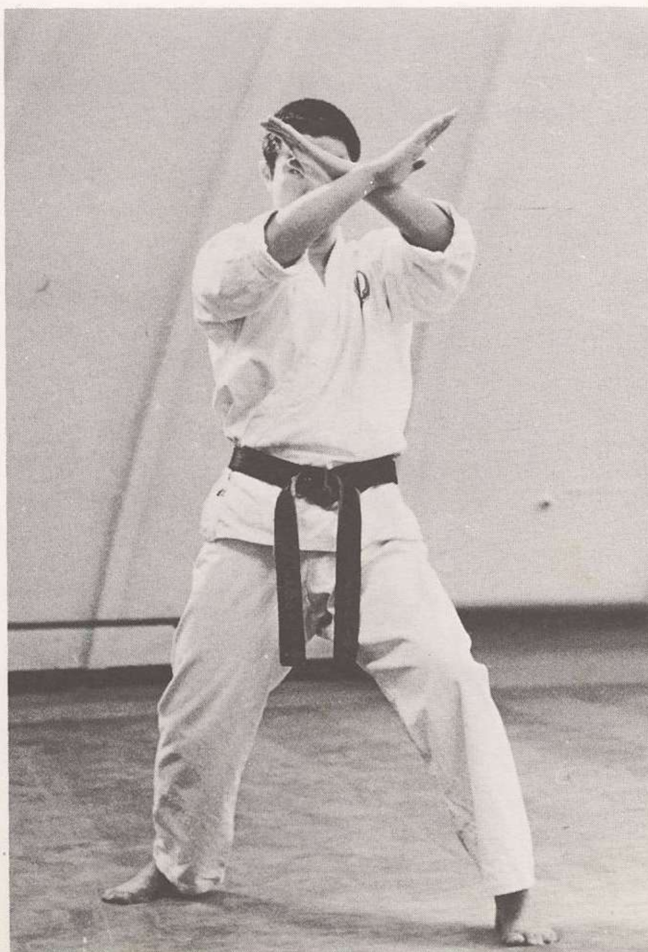
14

Blokkeer met **Jodan-Juji-Uke** *(hoge blokkering met beide armen gekruist).*
Draai de polsen op het moment dat u blokkeert.
Zie deze actie als tweemaal **Shuto-Jodan-Uke** *(hoge meshand blokkering)* en druk de armen daarom niet tegen elkaar aan.
In Japan zeggen wij: maak een andere aanval of blokkering niet bij voorbaat onmogelijk door ervóór de armen 'aan elkaar te koppelen'. Houd de schouders ontspannen.



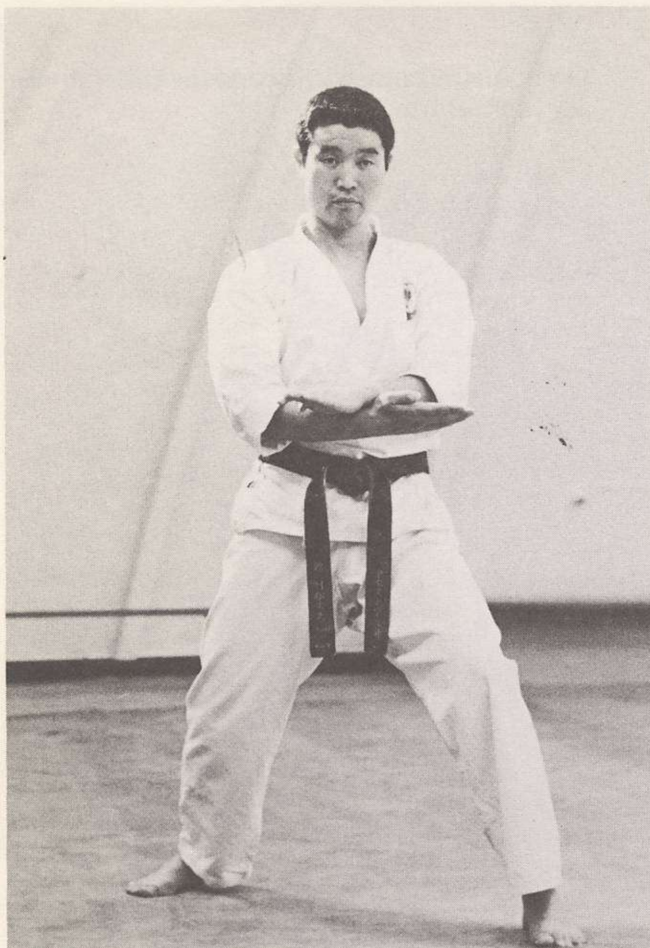
15

Ontspan uw polsen en breng uw linker onder uw rechterarm.



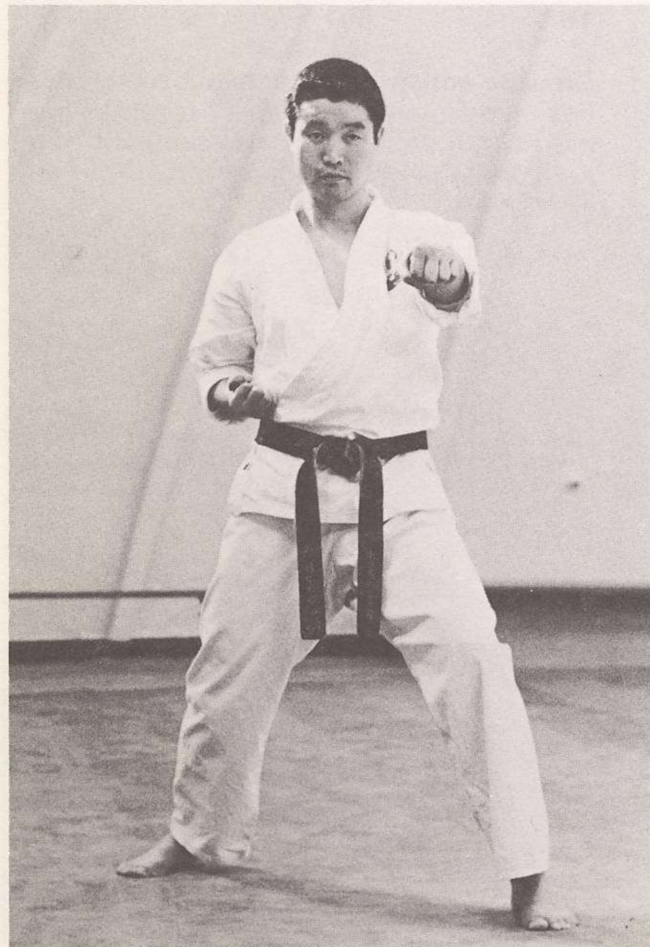
16

Draai uw armen iets meer naar buiten (de acties op de foto's 15, 16 en 17 tezamen noemen wij in Japan: **Kare-Ha,** hetgeen betekent *droge of dode bladeren.*



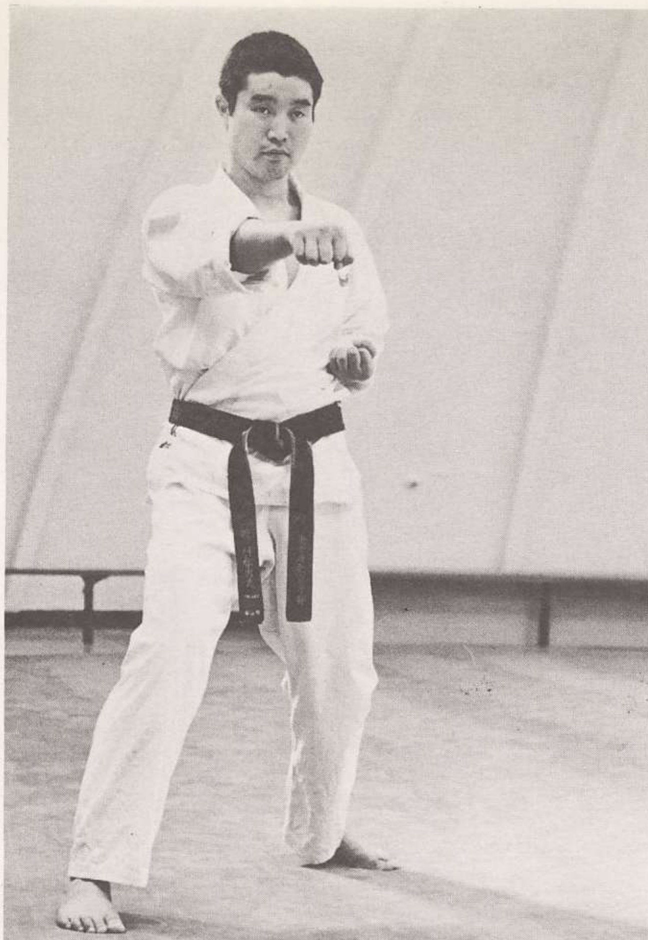
17

Blokkeer met **Morote-Otoshi-Uke** *(neergaande blokkering met beide handen)*, met **Migi-Haishu** *(rechter handrug)* en **Hidari-Fukushu** *(linker handpalm)*. Houd de handen iets boven de band. Gebruik vooral uw gewicht om deze blokkering krachtig te maken. Houd de schouders ontspannen. Ontwikkel meer kracht door het draaien van de polsen op het moment dat u blokkeert.



18

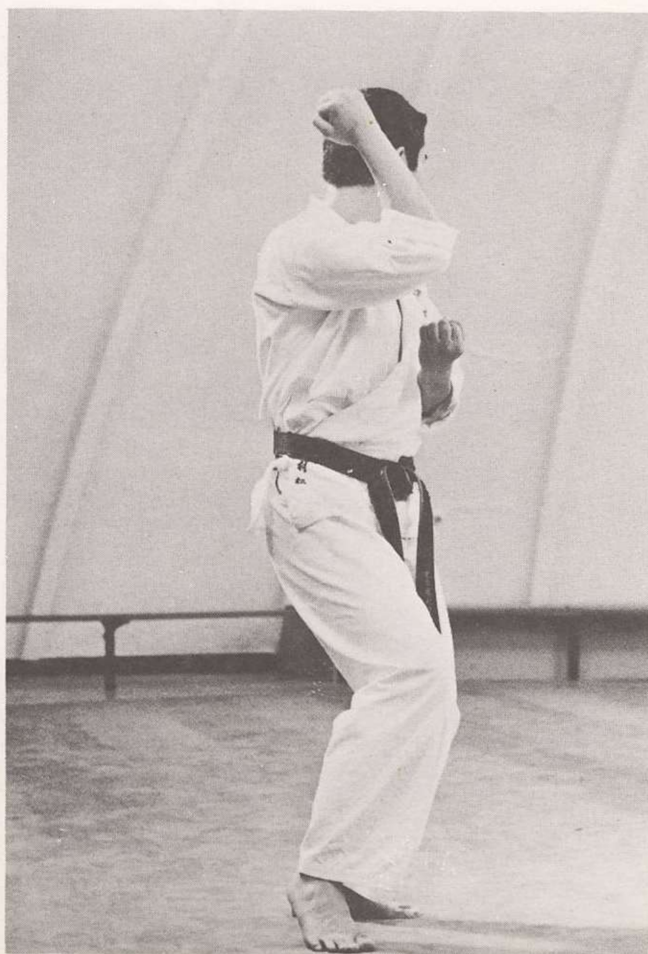
Blijf in dezelfde stand staan en val aan met **Hidari-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot)*.



19

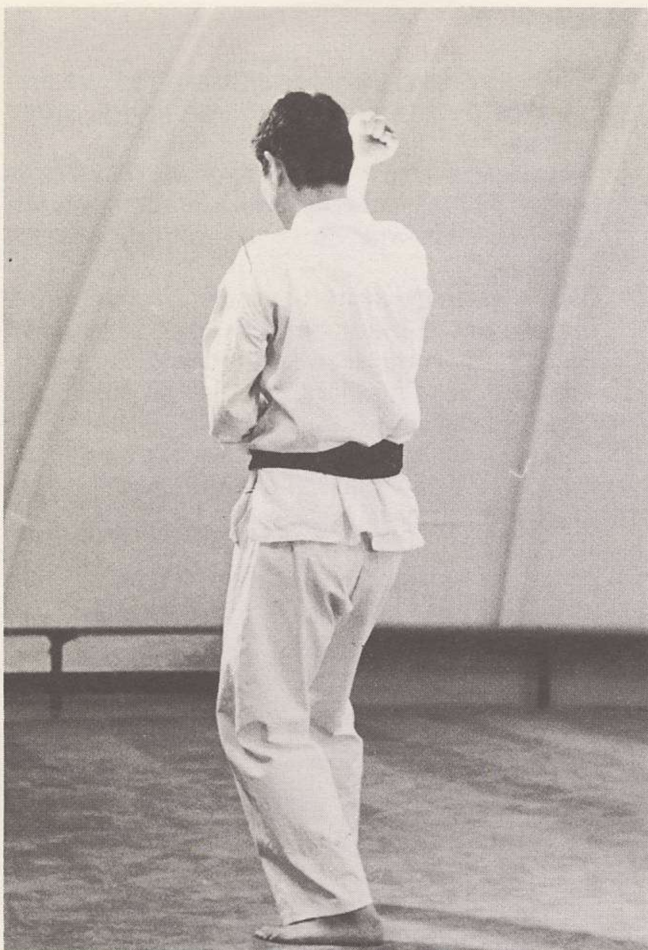
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en val aan met **Migi-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot).*
Maak deze aanval krachtig door de vuisten en de **Seikatanden** *(onderbuik)* te spannen en door **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken).*
Dit is geen gewone **Junzuki** *(rechte vuiststoot);* het is meer een **Oi-Zuki,** d.w.z. een uitvalstoot, omdat uw denkbeeldige tegenstander wil ontvluchten. U volgt hem met deze aanval. U moet dus met het hele lichaam aanvallen. Denk nog niet aan de volgende actie, want dan draait u het lichaam bij voorbaat naar links.

Voer de acties op de foto's 9 t/m 19 snel achter elkaar uit.
Kiai *(schreeuw!).**
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*



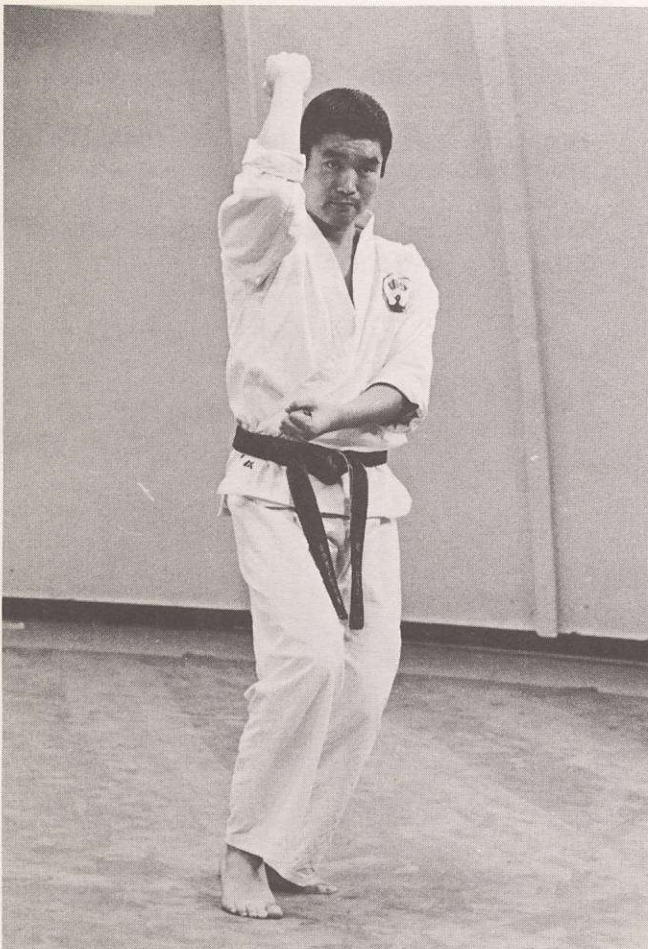
20

Trek uw rechterbeen bij en kijk naar achteren.
Breng de rechtervuist naar het rechteroor.
Houd uw linkerarm voor de borst en bereid u voor op **Migi-Yoko-Harai-Uke** *(rechter zijwaartse zwaai-blokkering)* en op **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken).*



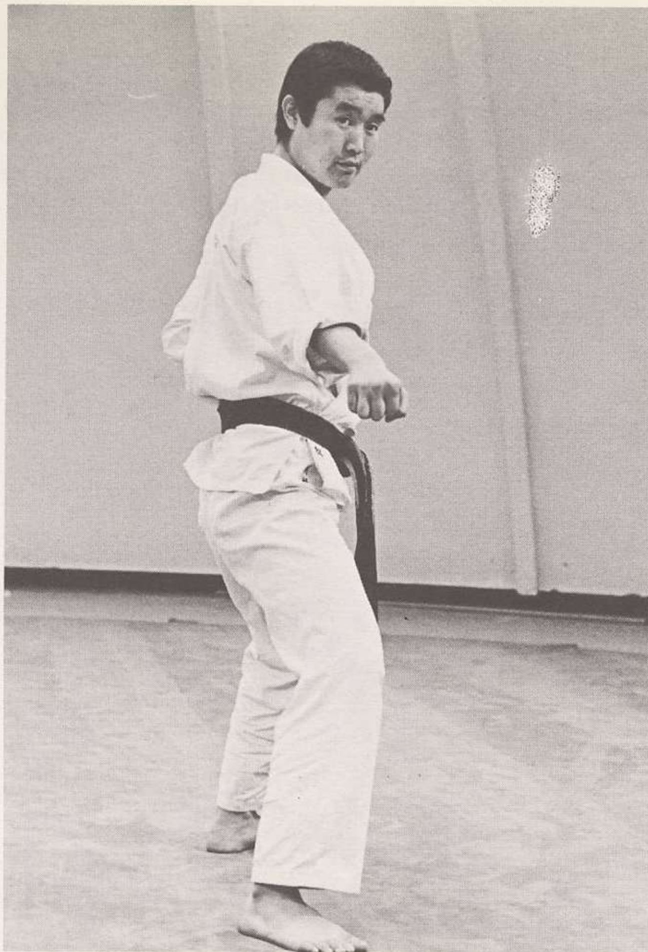
21

Draai om uw linkervoet 180 graden naar links en houd de armen op hun plaats.



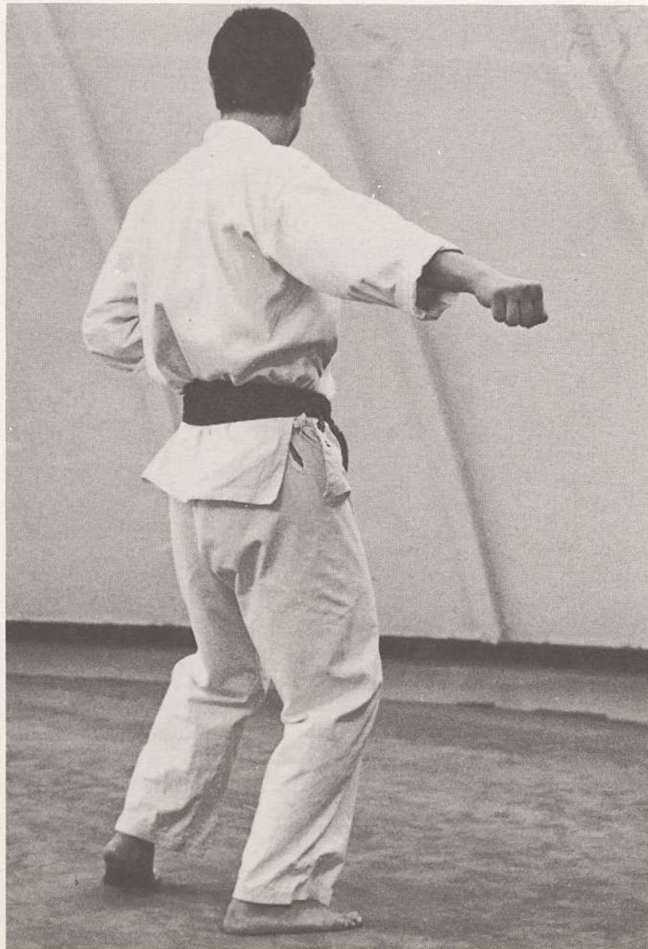
22

Stand 21 van de andere kant gezien.



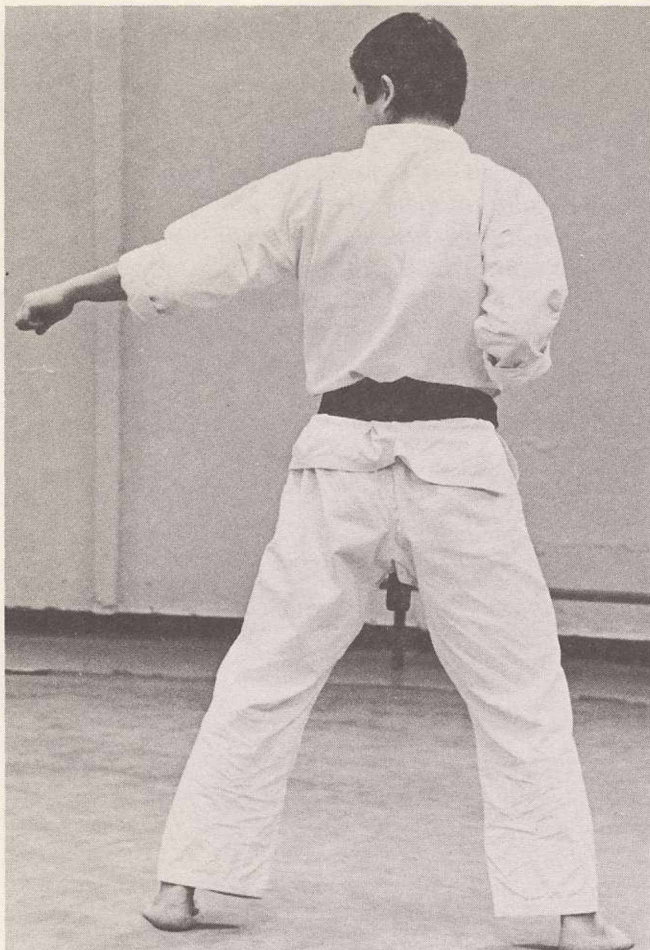
23

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Shiko-Dachi** *(wijde stand met de voeten naar buiten gericht).*
Blokkeer met **Yoko-Harai-Uke** *(zijwaartse zwaai-blokkering).*
Maak deze blokkering krachtig door met het lichaam in **Shiko-Dachi** te draaien en door **Hidari-Hikite** *(linkerhand terugtrekken).*
Draai pas op het moment dat u blokkeert de rechtervuist.



24

Kijk nu naar links en trek voor de veiligheid uw linkerbeen bij, in **Jigo-Tai** *(verdedigingshouding).*
Doe dat vanuit de **Seikatanden** *(onderbuik),* anders raakt u uit balans.
Houd uw rechterarm op z'n plaats, voor sterke **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken).*



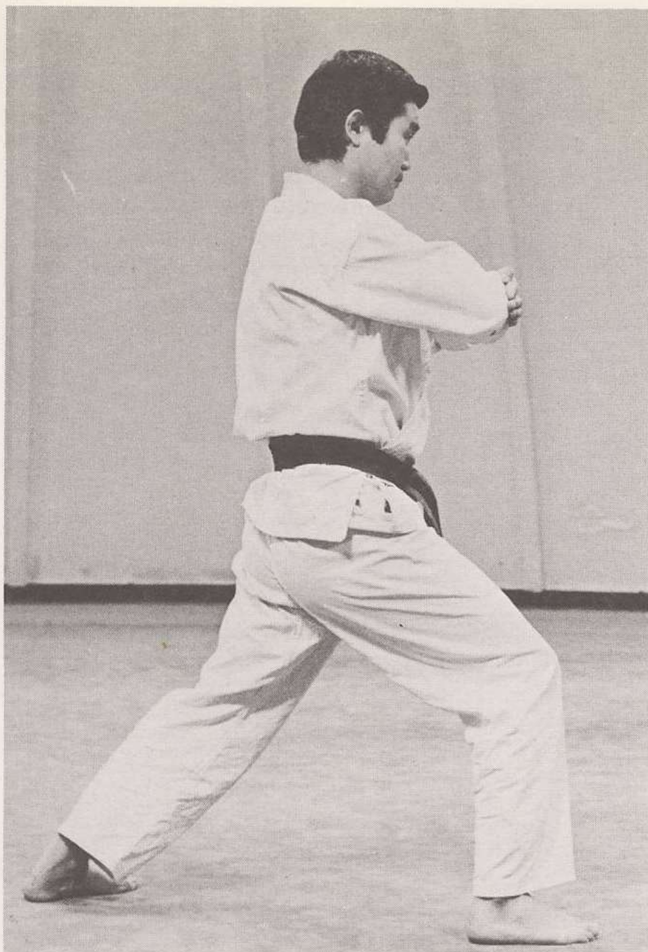
25

Val aan met **Hidari-Yoko-Chudan-Harai-Zuki** *(linker zijwaartse zwaaistoot naar het midden).*
Maak deze aanval krachtig door **Migi-Hikite** *(rechterhand terugtrekken).*



26

Stand 25 van de andere kant gezien.

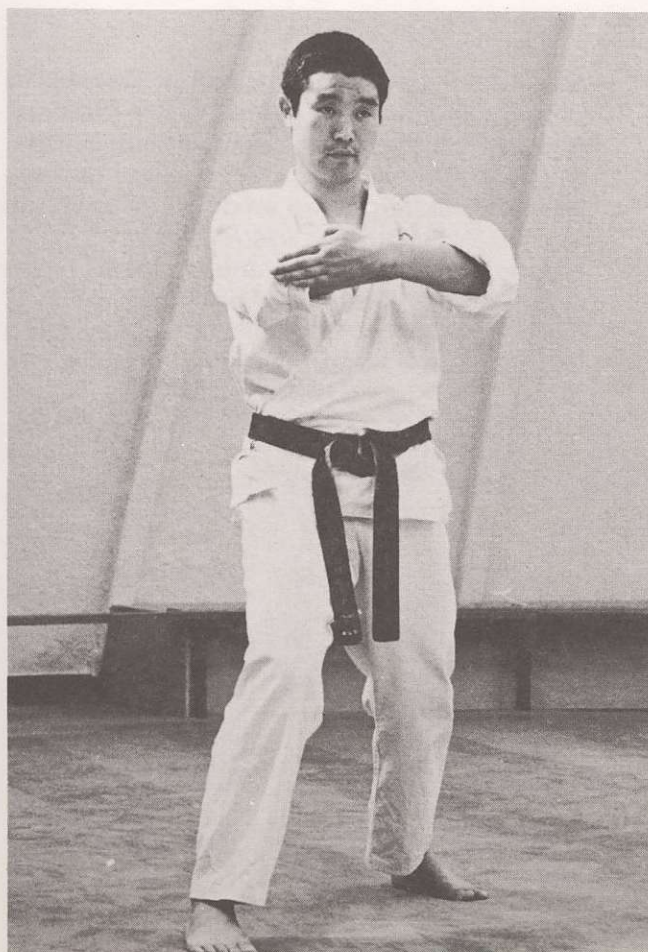


27

Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* en val aan met **Migi-Empi** *(rechter aanval met de elleboog).*
Houd de linkerhand op **Suigetsu**–hoogte *(plexus solaris).*
Uw linkerhand vervangt in een kata zonder tegenstanders een aanvaller.
Maak deze aanval vooral krachtig door uw gewicht te gebruiken.

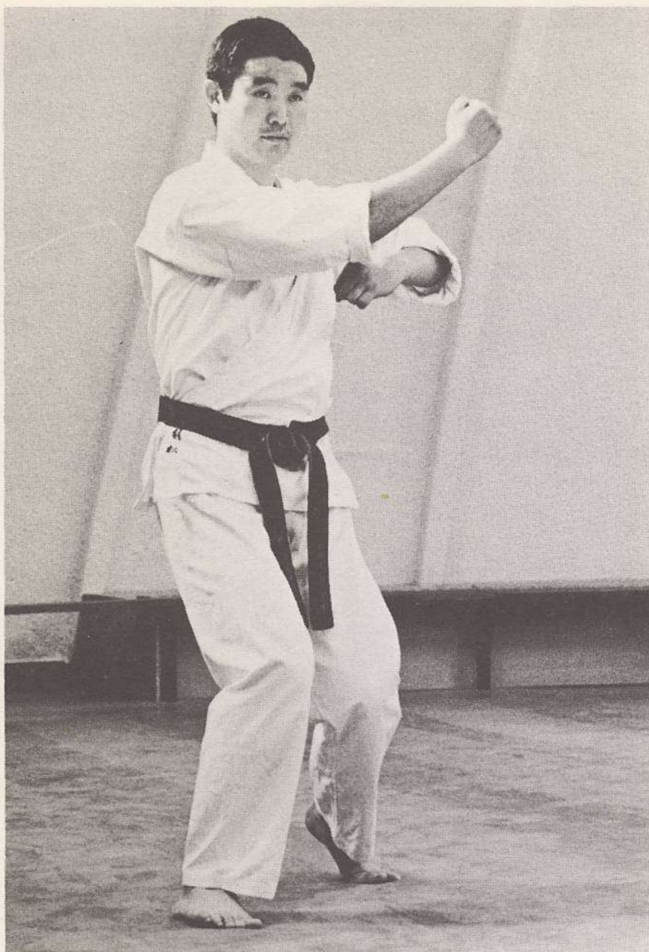
Voer de acties op de foto's 20 t/m 27 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





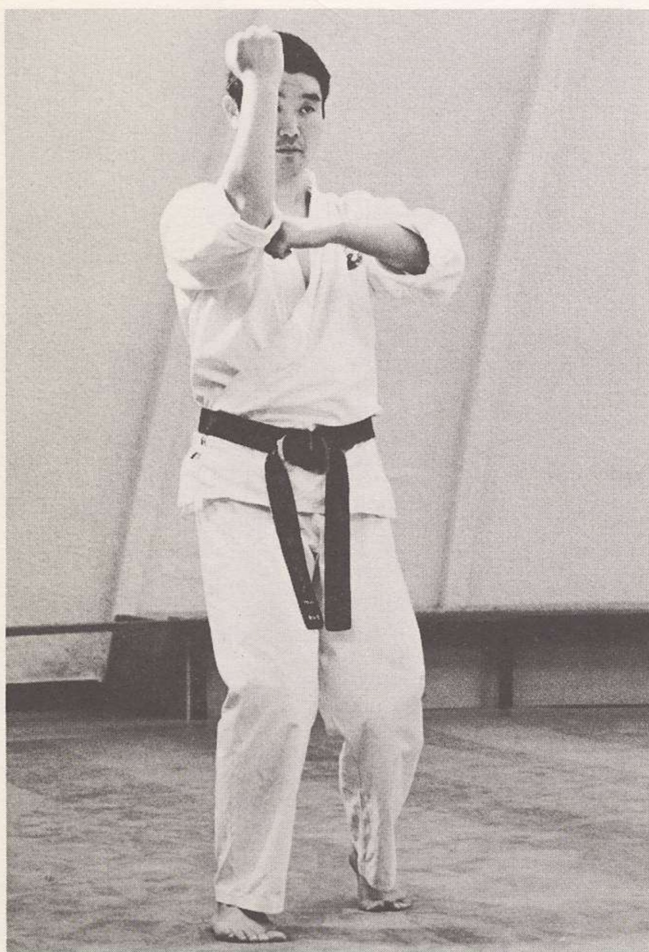
28

Van voren gezien.



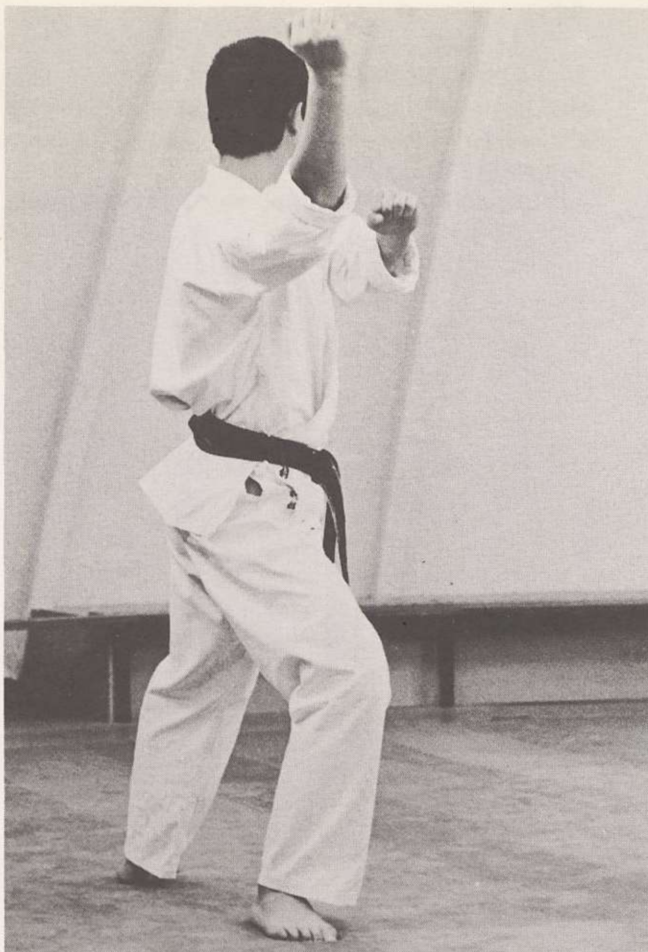
29

Hidari–Suriashi *(linker slipstap) naar de knie.*
Bereid u voor op **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide handen).*
Houd het lichaam een beetje schuin, voor meer kracht bij de volgende blokkering



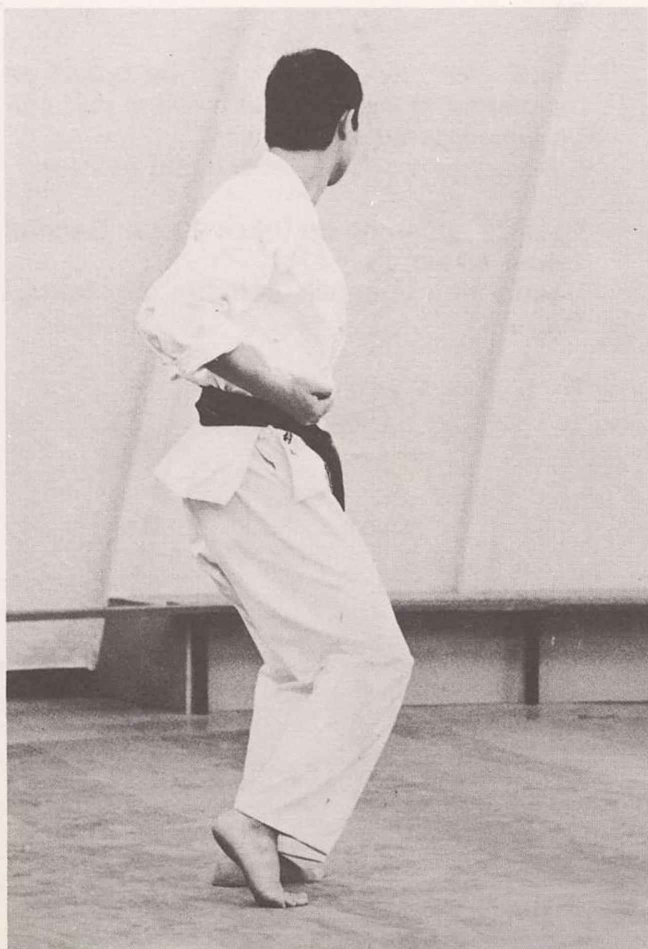
30

Blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide handen).*
Hidari-Haishu *(rug van linkerhand)* boven.
Maak deze blokkering krachtig door uw hele gewicht erin te gooien en door het spannen van de **Seikatanden** *(onderbuik).*
Houd tijdens de blokkering het lichaam rechtop en zak iets door de knieën.
Let erop dat u onmiddellijk na de blokkering weer met uw linkerarm moet kunnen aanvallen.



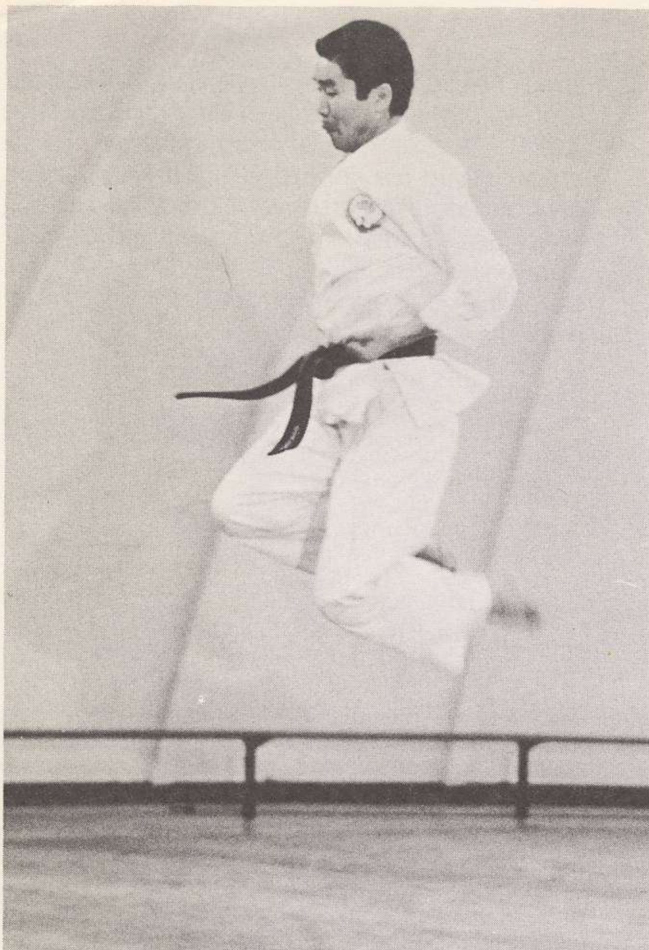
31

Draai het lichaam naar links voor **Taisabaki** *(ontwijking)* en val aan met **Migi-Jodan-Ura-Zuki** *(rechter hoge omgedraaide vuiststoot).* Houd uw linkerbeen gestrekt vooruit en houd de linkerarm voor de borst.
Maak deze aanval krachtig door met de heupen te draaien.
Let erop dat de rechtervuist niet omgedraaid is.



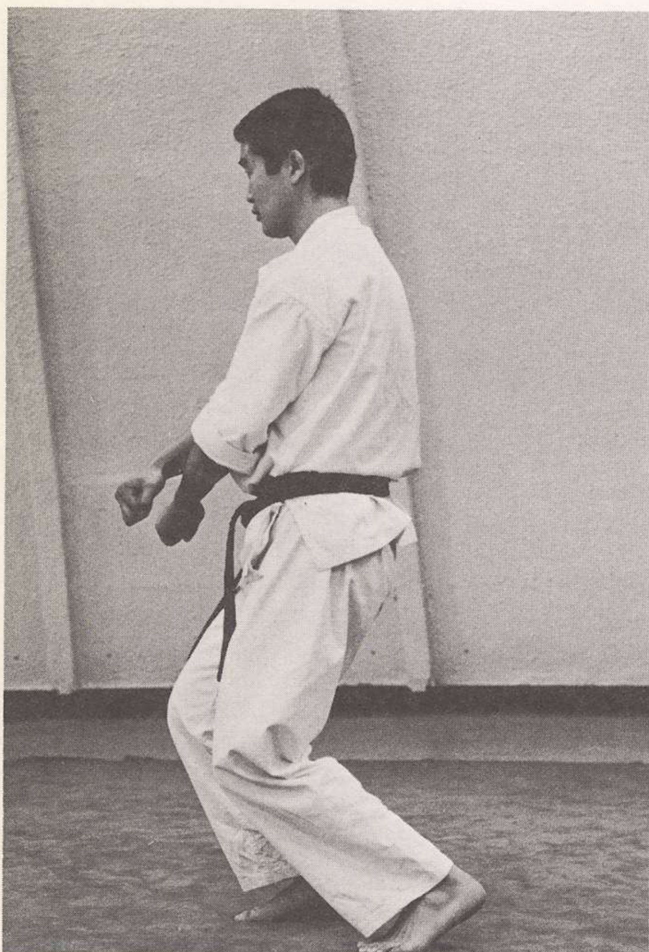
32

Trek uw rechterbeen bij en houd de vuisten naast de band.
Bereid u voor op een sprong.



33

Maak een sprong en draai in die sprong 180 graden naar links. Breng tijdens de sprong de hielen tegen uw achterste. Houd de vuisten naast de band.
Spring zo hoog mogelijk en zo ver mogelijk.

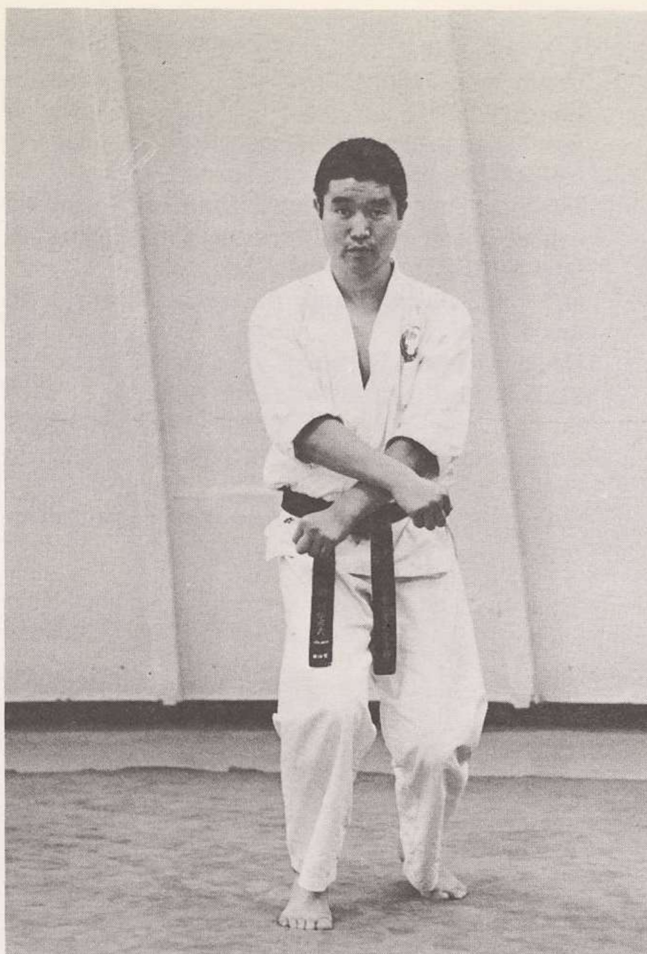


34

'Land' met beide hielen *van* de grond en blokkeer met **Juji-Uke** *(blokkering met beide armen; rechterarm boven).*
Kijk vooruit en houd het lichaam rechtop.

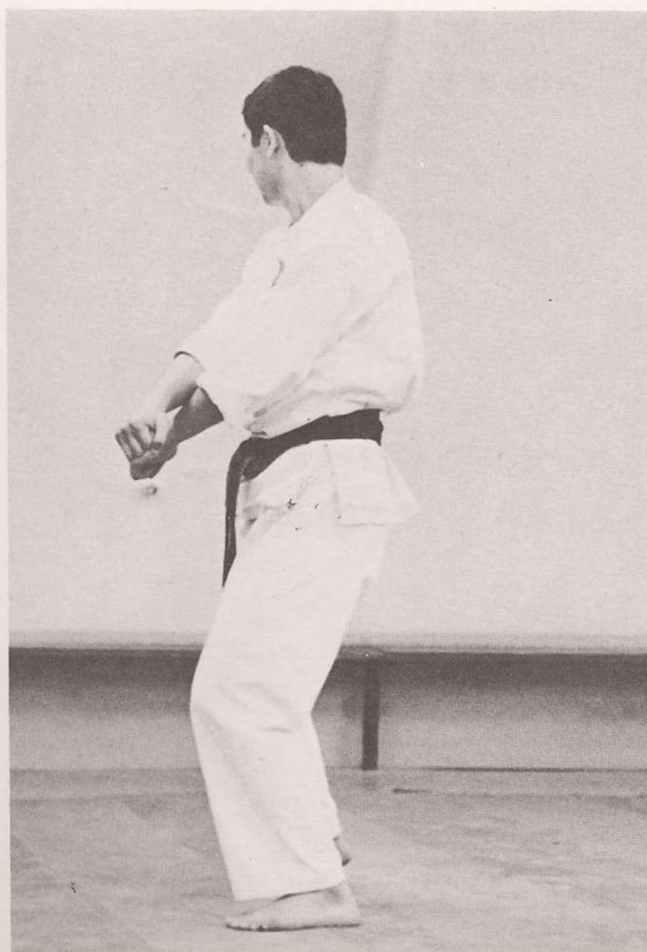
Voer de acties op de foto's 29 t/m 34 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*





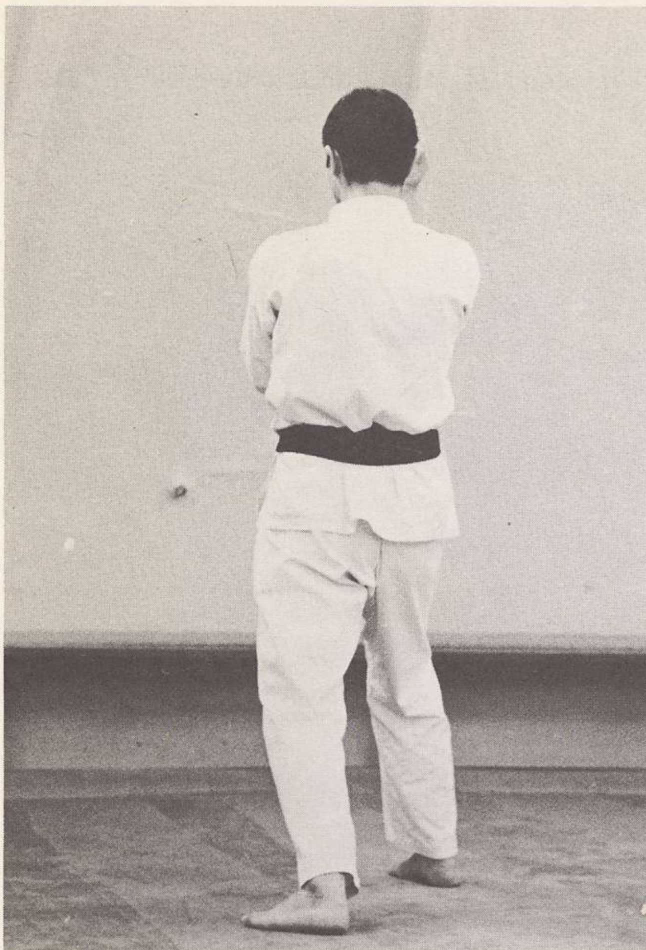
35

Stand 34 vanaf een andere kant gezien.



36

Zet uw linkervoet neer en kijk naar rechts. Houd uw armen op z'n plaats.



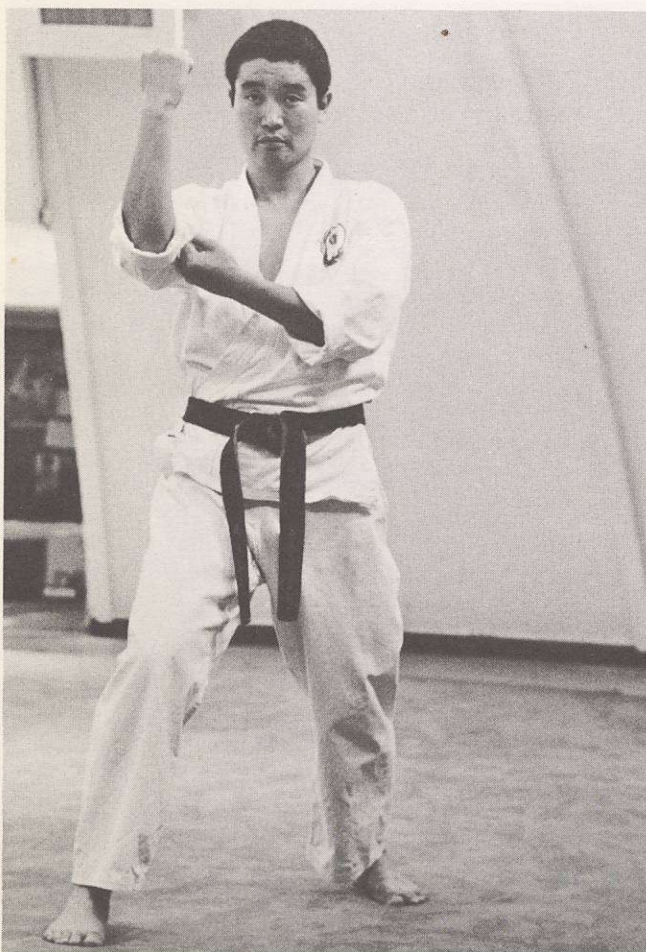


37

Draai naar rechts in **Junzuki(Zenkutsu)-Dachi** *(rechte vuiststoot stand)* en blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaaiblokkering met beide handen).*
Let erop dat de **Haishu** *(handrug)* van de rechterhand naar beneden is in tegenstelling tot de actie op foto 30.
Ontspan onmiddellijk na de blokkering de linkerarm.
Door **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststootstand)* bent u in een goede balans.

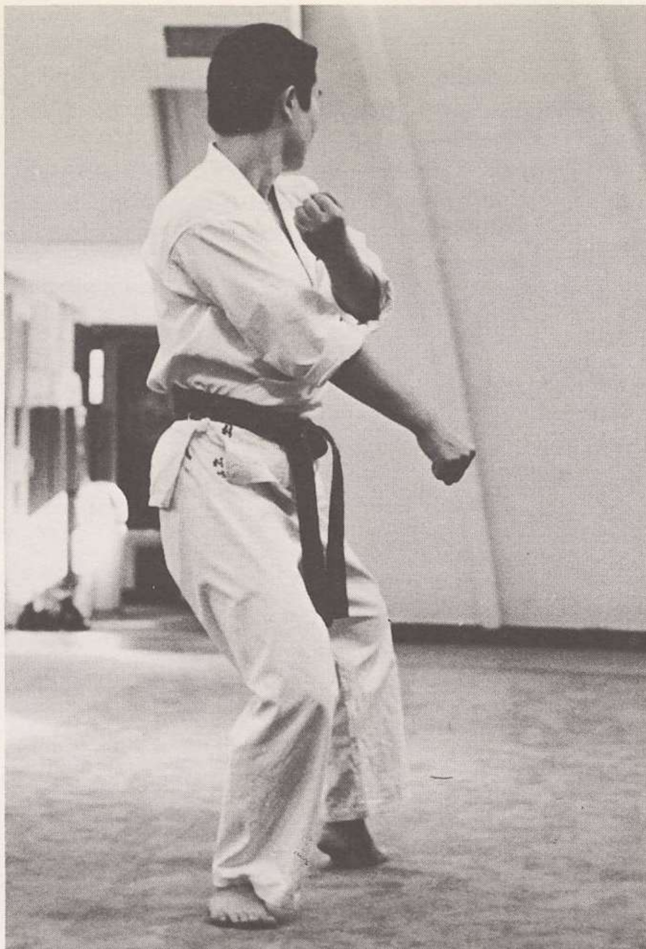
Voer de acties op de foto's 36 en 37 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*

■



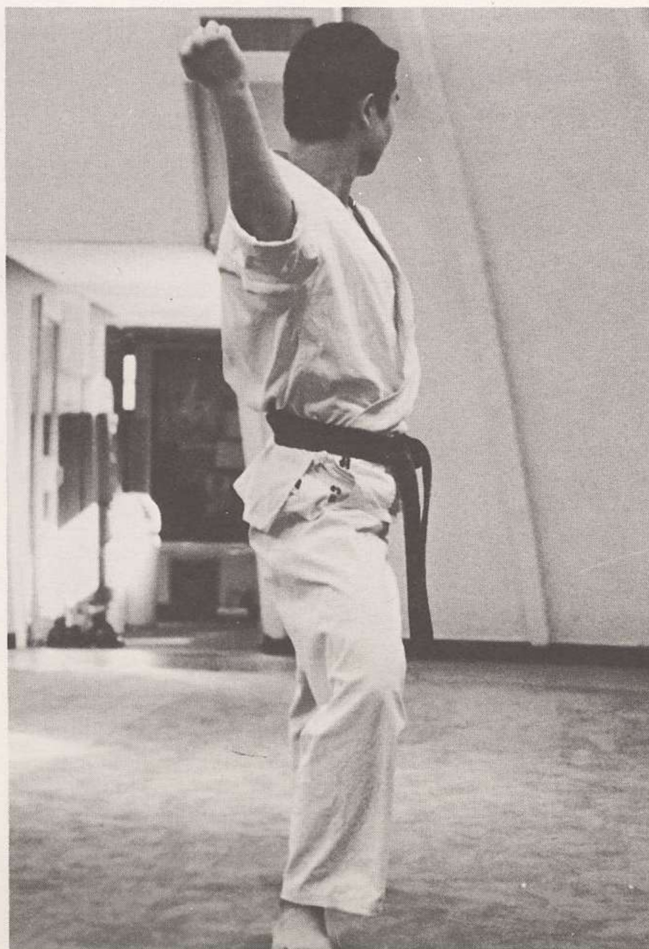
38

Stand 37 van de andere kant gezien.



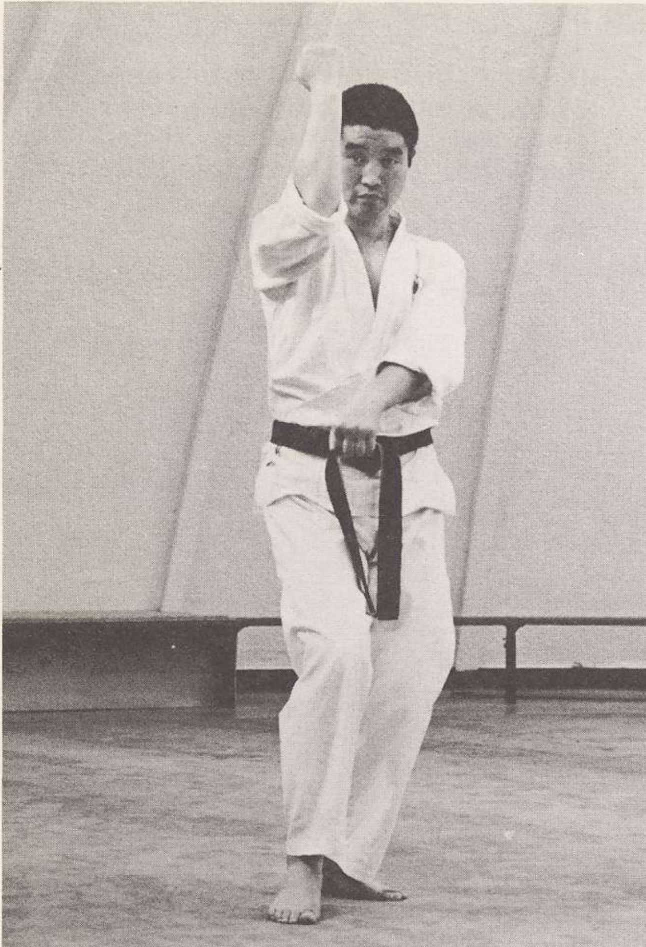
39

Draai 180 graden naar links en bereid u voor op **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering),* en op **Hidari-Yoko-Harai-Uke** *(linker zijwaartse zwaai-blokkering).*
Houd de vuisten gesloten.



40

Leun op uw rechtervoet en blokkeer met **Hidari-Yoko-Harai-Uke** *(linker zijwaartse zwaai-blokkering)* en met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).*
Strek uw linkerbeen recht vooruit.
U moet het gevoel hebben dat u ook op uw linkervoet leunt, al mag dat in werkelijkheid niet zo zijn.



41

Trek uw linkerbeen bij en draai 45 graden naar rechts om uw linkervoet in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand).*
Bereid u voor op **Migi-Yoko-Harai-Uke** *(rechter zijwaartse zwaai-blokkering)* en op **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*



42

Migi-Suriashi *(rechter slipstap).*
Houd de armen op hun plaats.



43

Leun op uw linkervoet en blokkeer met **Migi-Yoko-Harai-Uke** *(rechter zijwaartse zwaai-blokkering)* en met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*
Strek uw rechterbeen recht vooruit.

Voer de acties op de foto's 39 t/m 43 snel achter elkaar uit.
Dan **Kiai*** *(schreeuw!)* en **Zanshin** *(concentratie).*
Yame *(afgelopen).*
Rei *(buiging).*

Op de volgende pagina's wordt deze kata uitgevoerd met partner



1 **Linker tegenstander:** ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Ga staan in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata)* en let speciaal op de Linker tegenstander.

2 **Linker tegenstander:**
Bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai naar links in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en bereid u voor om te blokkeren met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).*
Kijk naar de Linker tegenstander. ▼





3 Linker tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Jodan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai verder naar links en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaaiblokkering),* in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand).*

4 Uitvoerder:
Blijf in **Hidari-Nekoashi-Dachi** *(linker katstand)* en val aan met **Migi-Zuki** *(rechterstoot).*

Voer de acties op de foto's 2 t/m 4 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ■ ▼





5 **Rechter tegenstander:** ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Trek uw rechterbeen bij in **Kaisoku-Dachi** *(stand waarbij de voeten een hoek van 90° maken)* en kijk naar de Rechter tegenstander.

6 **Rechter tegenstander:**
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai naar rechts in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).* ▼



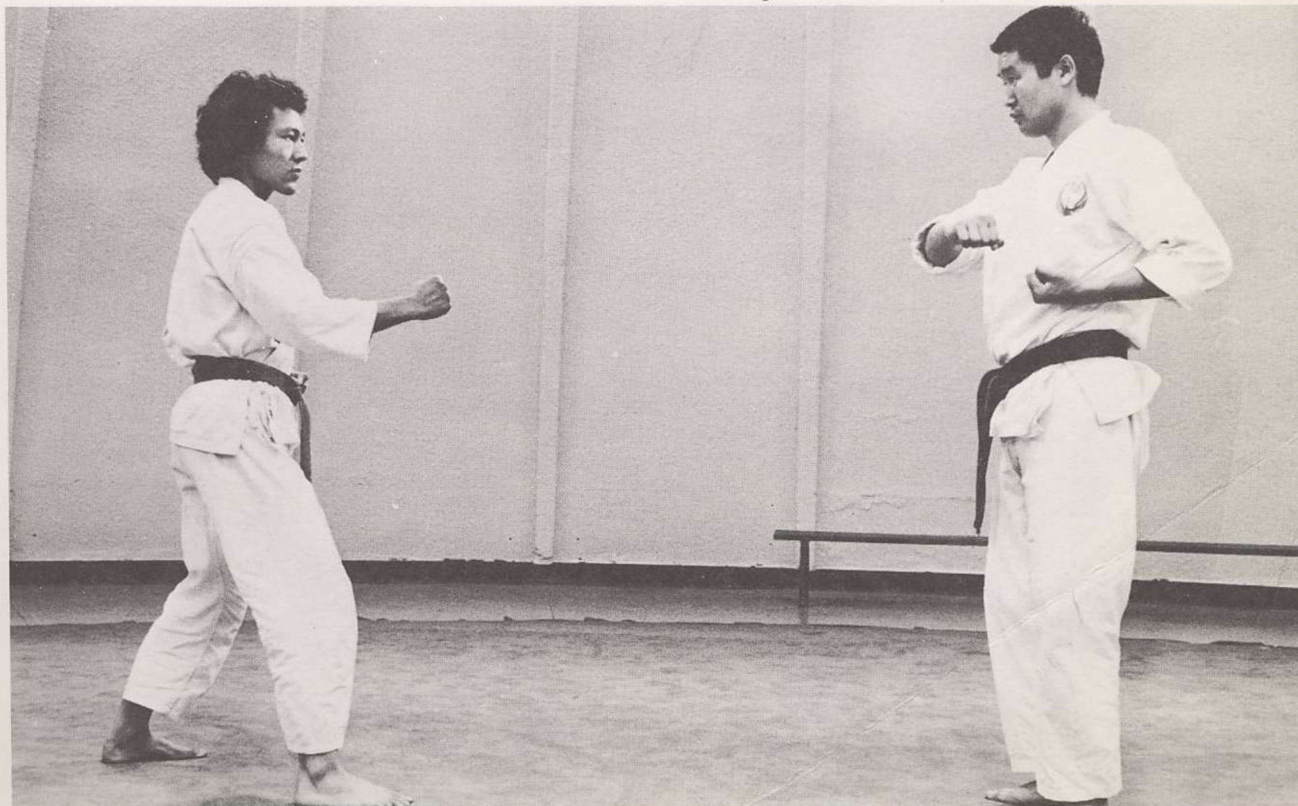


7 Uitvoerder: ▲
Val aan met **Hidari-Zuki** *(linkerstoot).*

Voer de acties op de foto's 5 t/m 7 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(Concentratie).* ■

8 Voorste tegenstander:
Ga staan in **Migi-Hanmi.**
Bereid u voor om aan te vallen met **Hidari-Jodan-Junzuki.**

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Voorste tegenstander.
Bereid u voor op een blokkering met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide handen).* ▼





9 Voorste tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Migi-Nekoashi-Dachi** *(rechter katstand)* en blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide handen).*

10 Voorste tegenstander:
Ga naar achteren en val aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Hidari-Suriashi *(linker slipstap)* in **Junzuki-Dachi** *(rechte vuiststootstand)* en blokkeer met **Gedan-Juji-Uke** *(lage blokkering met beide handen).* ▼





11 Uitvoerder: ▲
Open uw handen in **Shuto** *(meshand)* voor de borst.
Bereid u voor om te blokkeren met **Jodan-Juji-Uke** *(hoge blokkering met beide handen).*

12 Voorste tegenstander:
Val aan met **Hidari-Jodan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Jodan-Juji-Uke** *(hoge blokkering met beide handen).* ▼





13 Uitvoerder: ▲
Breng uw armen iets naar beneden, zodat er geen contact meer is met de arm van de Voorste tegenstander.

14 Voorste tegenstander:
Val aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*
Uitvoerder:
Blokkeer met **Morote-Uchi-Otoshi-Uke** *(neergaande slagblokkering met beide handen).* ▼



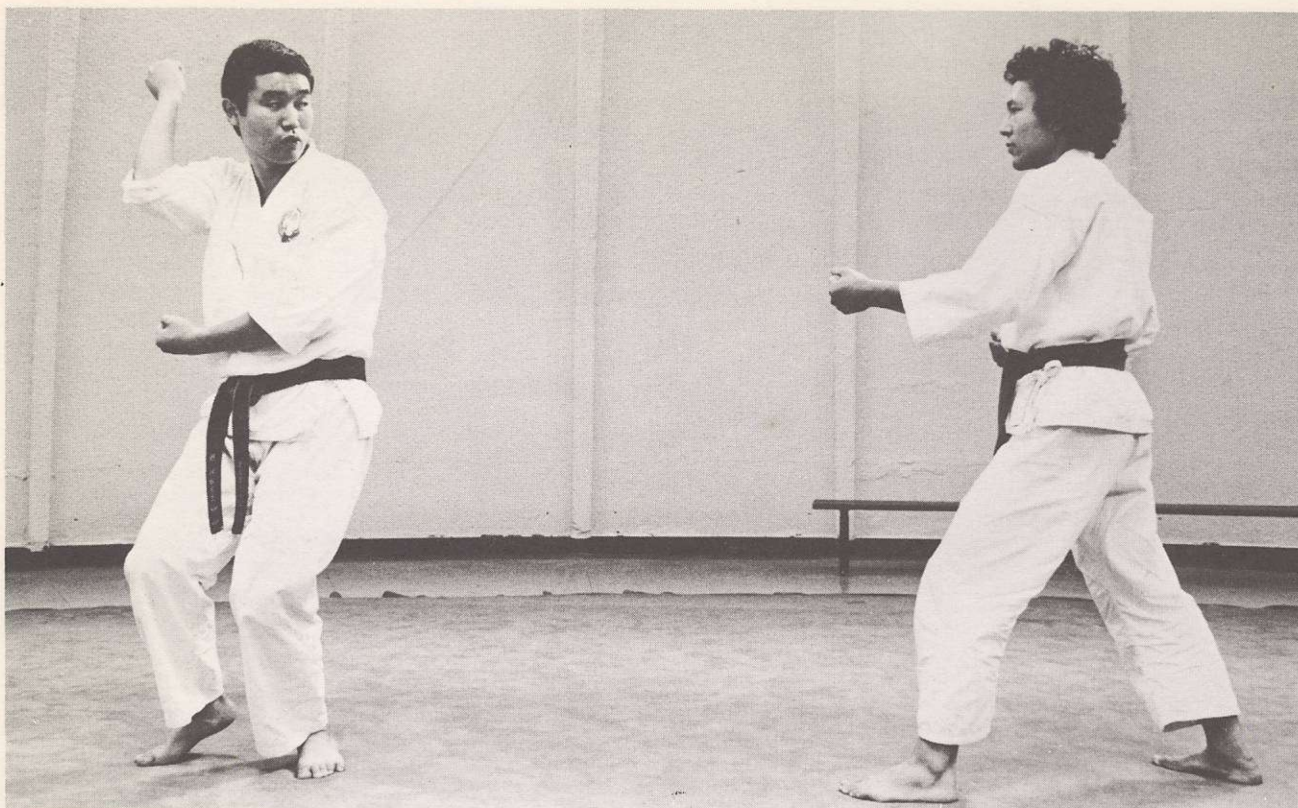


15 Uitvoerder: ▲
Val aan met **Hidari-Chudan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot naar het midden).*

16 Voorste tegenstander:
Ga naar achteren.

Uitvoerder:
Volg de Voorste tegenstander met **Oizuki** *('volg'stoot),* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris).*
Voer de acties op de foto's 8 t/m 16 snel achter elkaar uit.
Kiai *(schreeuw!).** En een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).* ▼





17 Achterste tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechts-houding).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Achterste tegenstander.

18 Achterste tegenstander:
Bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Draai naar links en bereid u voor om voor de veiligheid te blokkeren met **Migi-Yoko-Harai-Uke** *(rechter zijwaartse zwaai-blokkering)* en om te ontwijken met **Taisabaki** *(ontwijking).* ▼

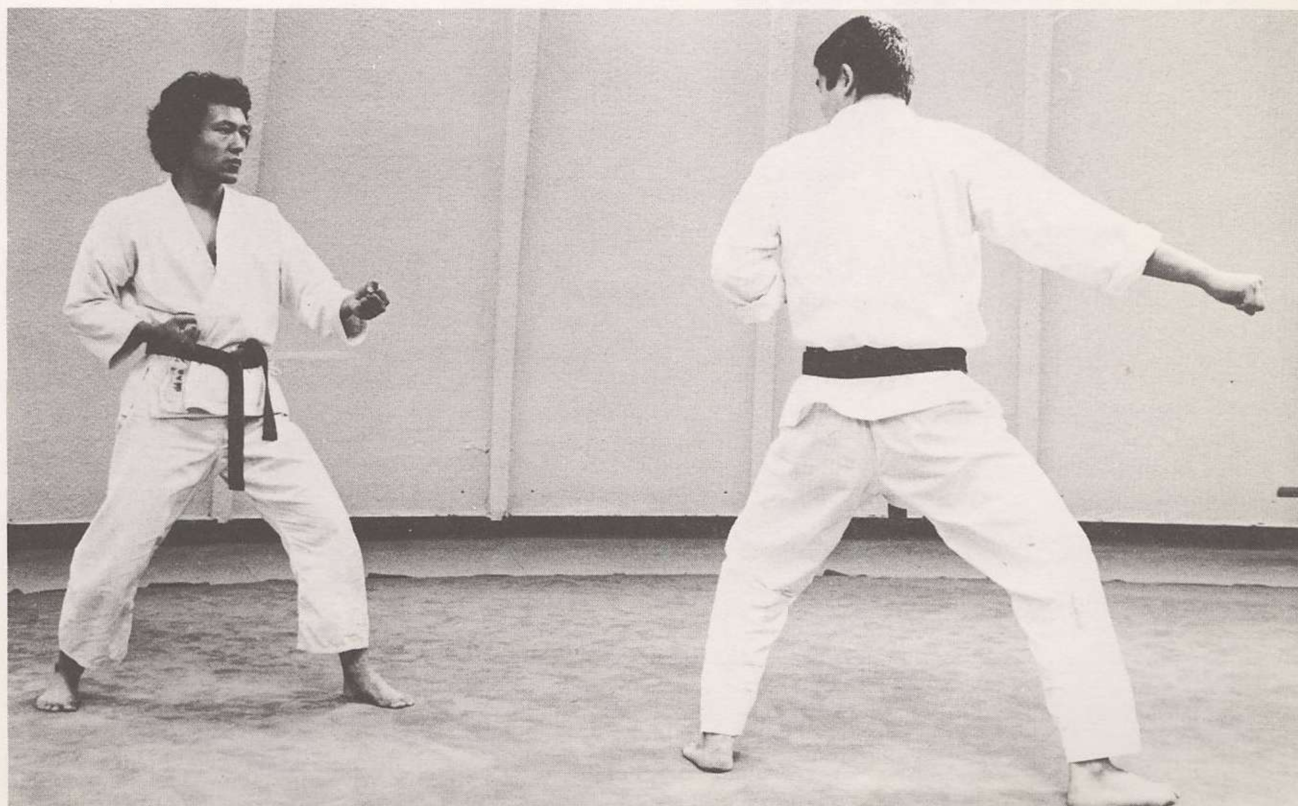




19 Achterste tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Taisabaki *(ontwijking)* en blokkeer voor de veiligheid met **Migi-Yoko-Harai-Uke** *(rechter zijwaartse zwaai-blokkering).*

20 Voorste tegenstander:
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).* ▼





21 Voorste tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Chudan-Junzuki** *(rechter rechte vuiststoot naar het midden).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij voor **Taisabaki** *(ontwijking)* in **Jigotai** *(zelfverdedigingshouding).*

22 Uitvoerder:
Val aan en blokkeer op hetzelfde moment door **Hidari-Yoko-Harai-Zuki** *(linker zijwaartse zwaaistoot)* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris).* ▼






Voer de acties op de foto's 17 t/m 23 snel achter elkaar uit.
Kiai *(schreeuw!)**
Daarna een ogenblik **Zanshin** *(concentratie).*
■

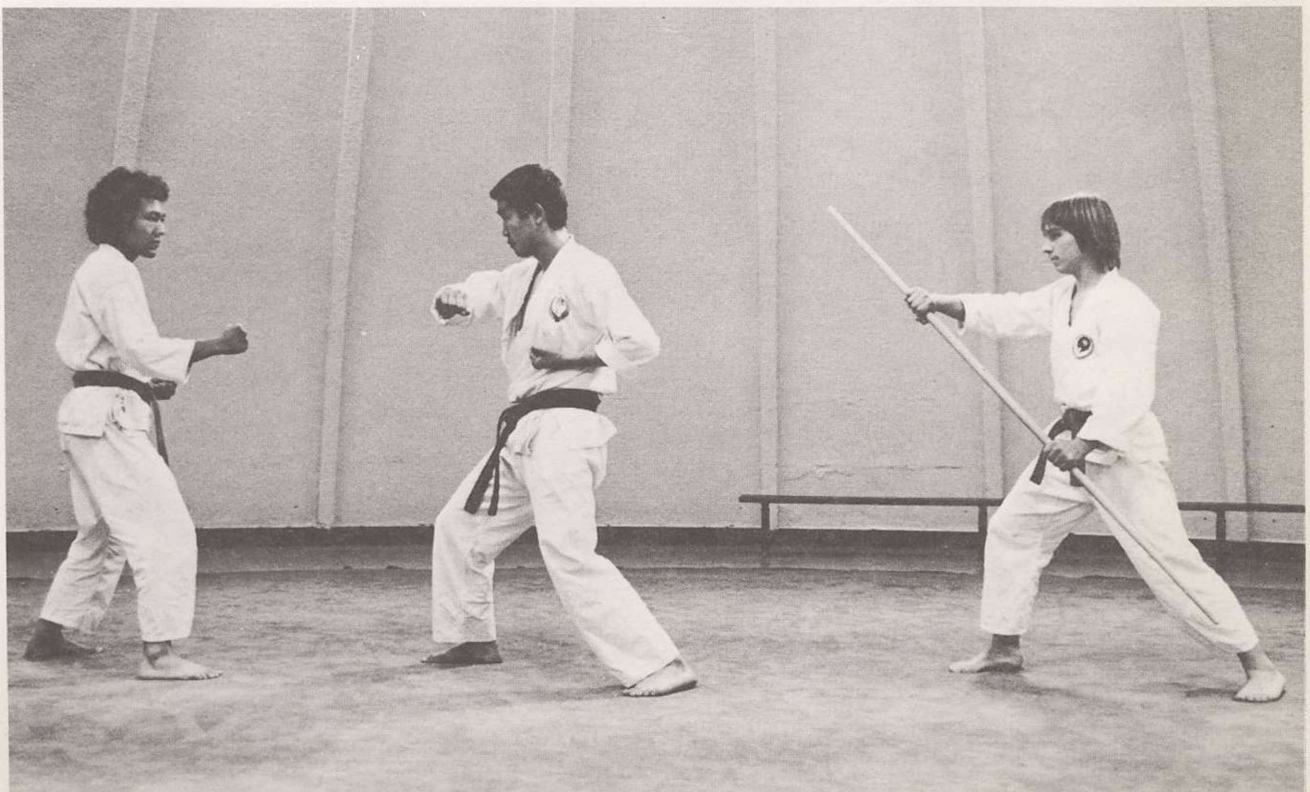
23 Voorste tegenstander: ▲
Ga naar achteren.

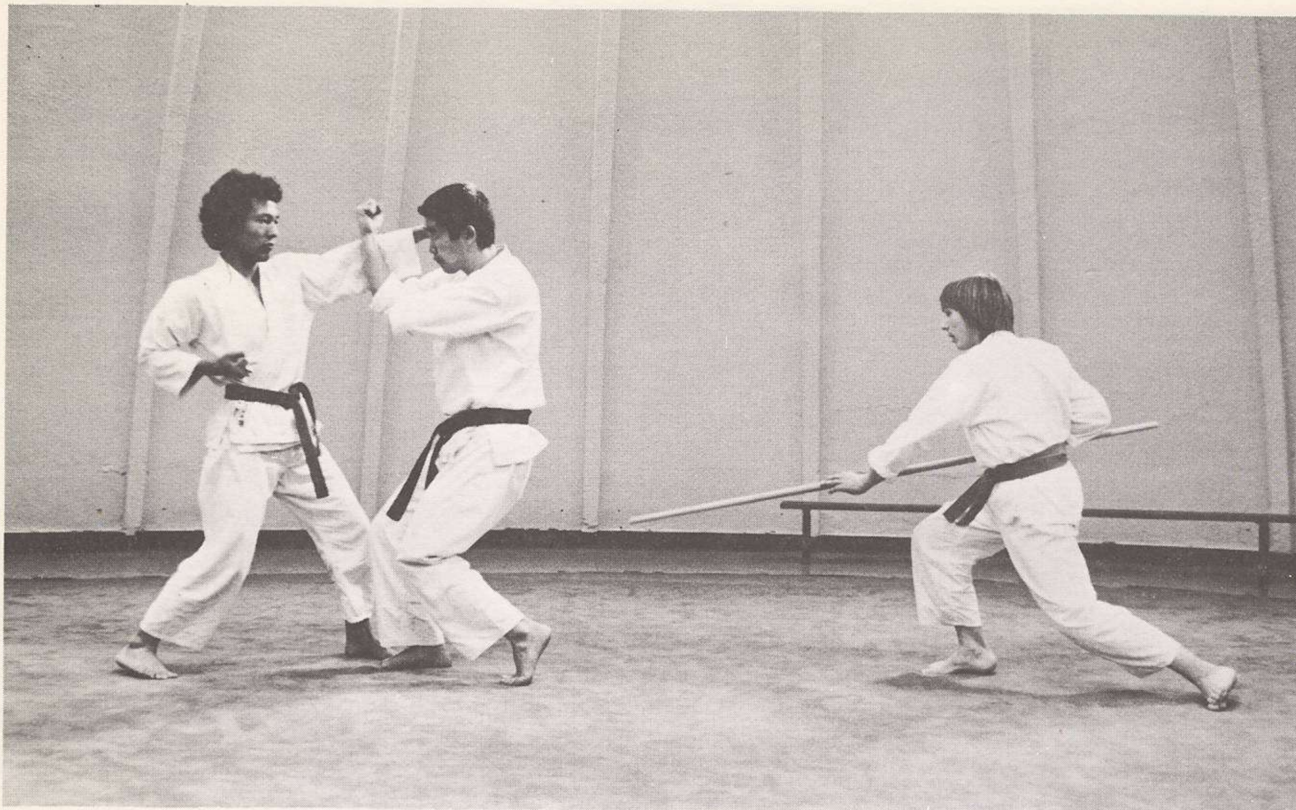
Uitvoerder:
Migi-Suriashi *(rechter slipstap)* in **Junzuki (Zenkutsu)-Dachi** *(rechte vuiststootstand)* en val aan met **Migi-Empi** *(rechterelleboog aanval)* naar de **Suigetsu** *(plexus solaris).*

24 Voorste tegenstander:
Ga naar achteren in **Migi-Hanmi.**

Uitvoerder:
Breng de rechterarm voor de borst. Kijk met het oog van het hart naar de Achterste tegenstander.
Migi-Te-Kubi-Gaeshi *(draai de rechterpols).*

Achterste tegenstander:
Ga staan in **Migi-Hanmi** met de **Bo** *(stok).* ▼





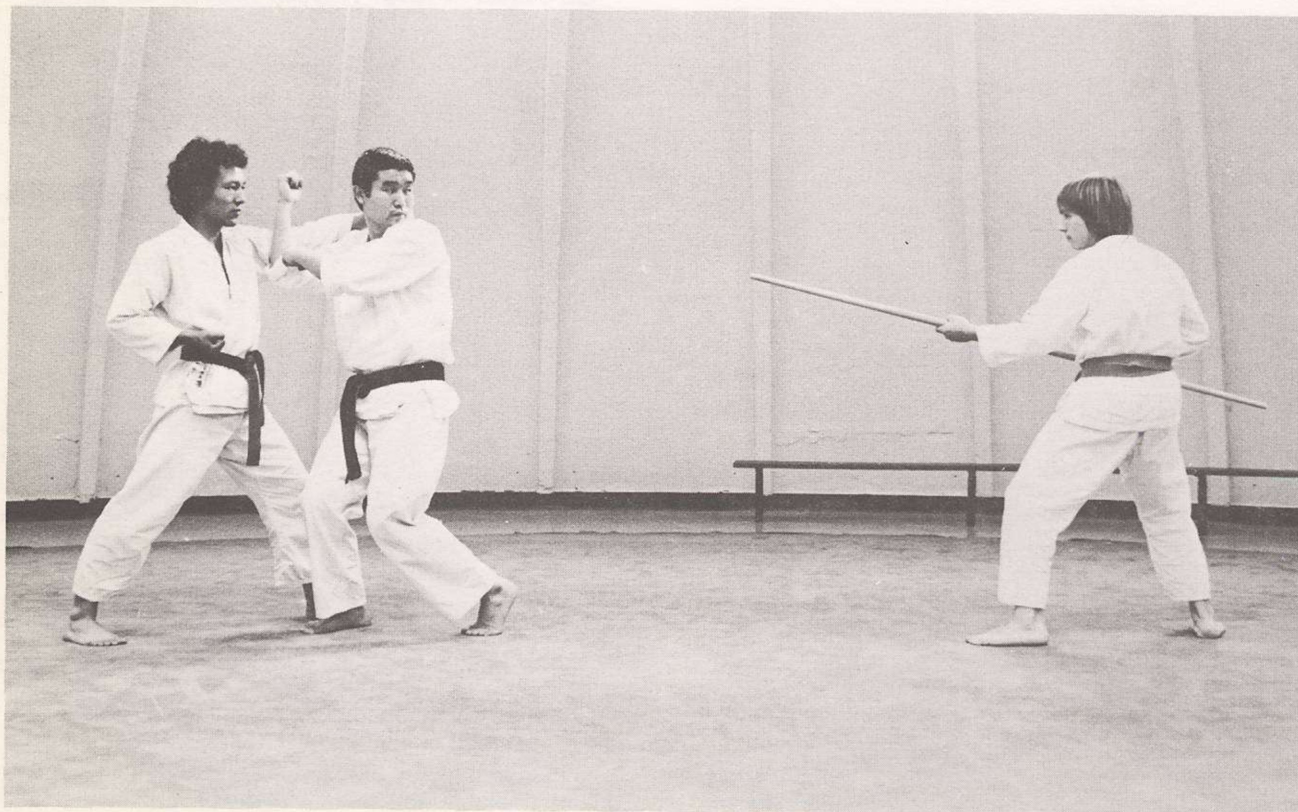
25 Voorste tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaai-blokkering met beide armen)* en trek uw linkerbeen bij (ontwijking van de **Bo**).

Achterste tegenstander:
Ashi-Barai *(voetveeg)* met de **Bo** *(stok).*

26 Uitvoerder:
Kijk naar de Achterste tegenstander.

Achterste tegenstander:
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding)* en bereid u voor om aan te vallen met de **Bo** *(stok)* naar het hoofd. ▼





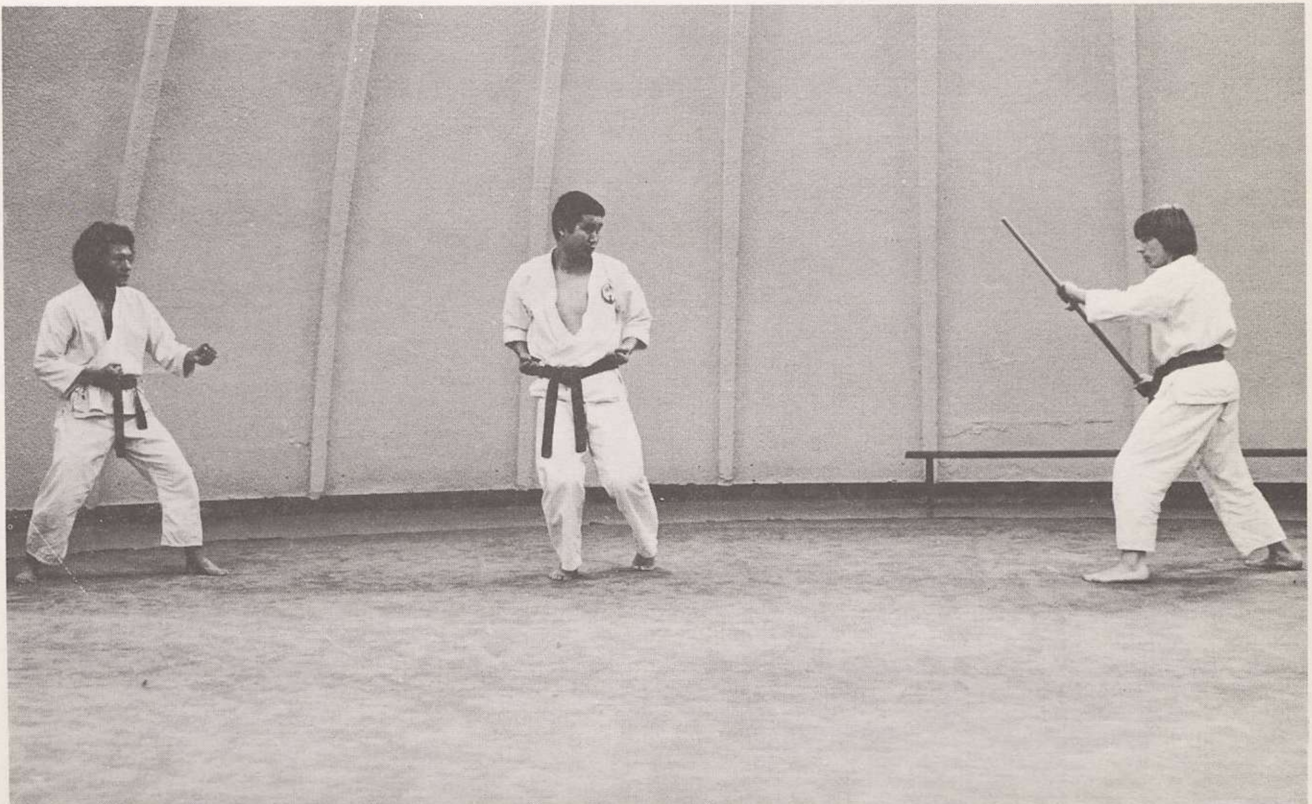
27 **Achterste tegenstander:** ▲
Val aan met **Jodan-Zuki** *(hoge stoot)* met de **Bo** *(stok).*

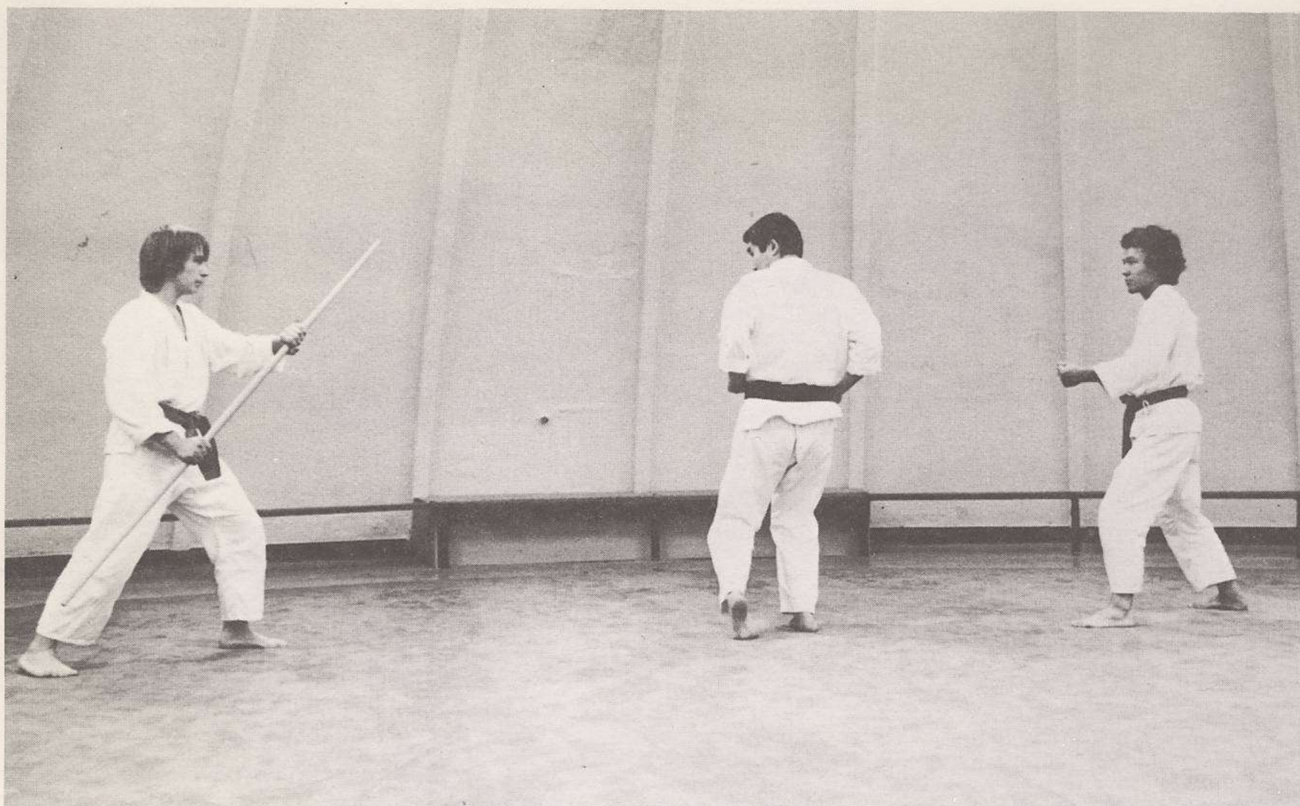
Uitvoerder:
Ontwijk de **Bo** *(stok)* met **Taisabaki** *(ontwijking)* en val de Voorste tegenstander aan met **Migi-Ura-Zuki** *(rechterstoot met omgedraaide vuist).*

28 **Voorste tegenstander:**
Ga terug in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Achterste tegenstander:
Ga naar achteren in **Hidari-Hanmi.**

Uitvoerder:
Kijk naar de Achterste tegenstander, maar kijk met het oog van het hart ook naar de Voorste tegenstander. ▼



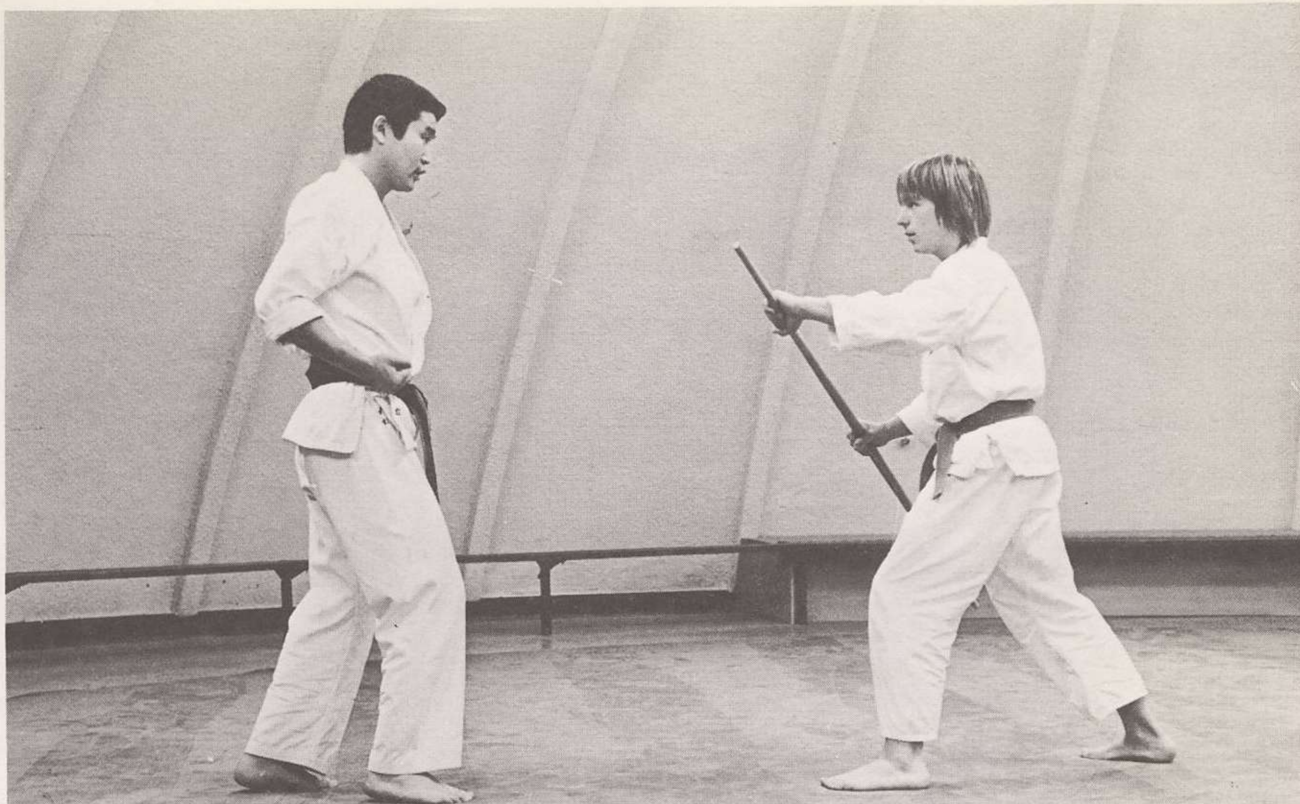


29 Stand 28 van de andere kant gezien. ▲

30 Achterste tegenstander:
Val aan met **Ashi-Barai** *(voetveeg)* met de **Bo** *(stok).*

Uitvoerder:
Ontwijk een aanval met de **Bo** *(stok)* naar de knie door een zo hoog en ver mogelijke sprong. Draai in die sprong 180 graden naar links. ▼



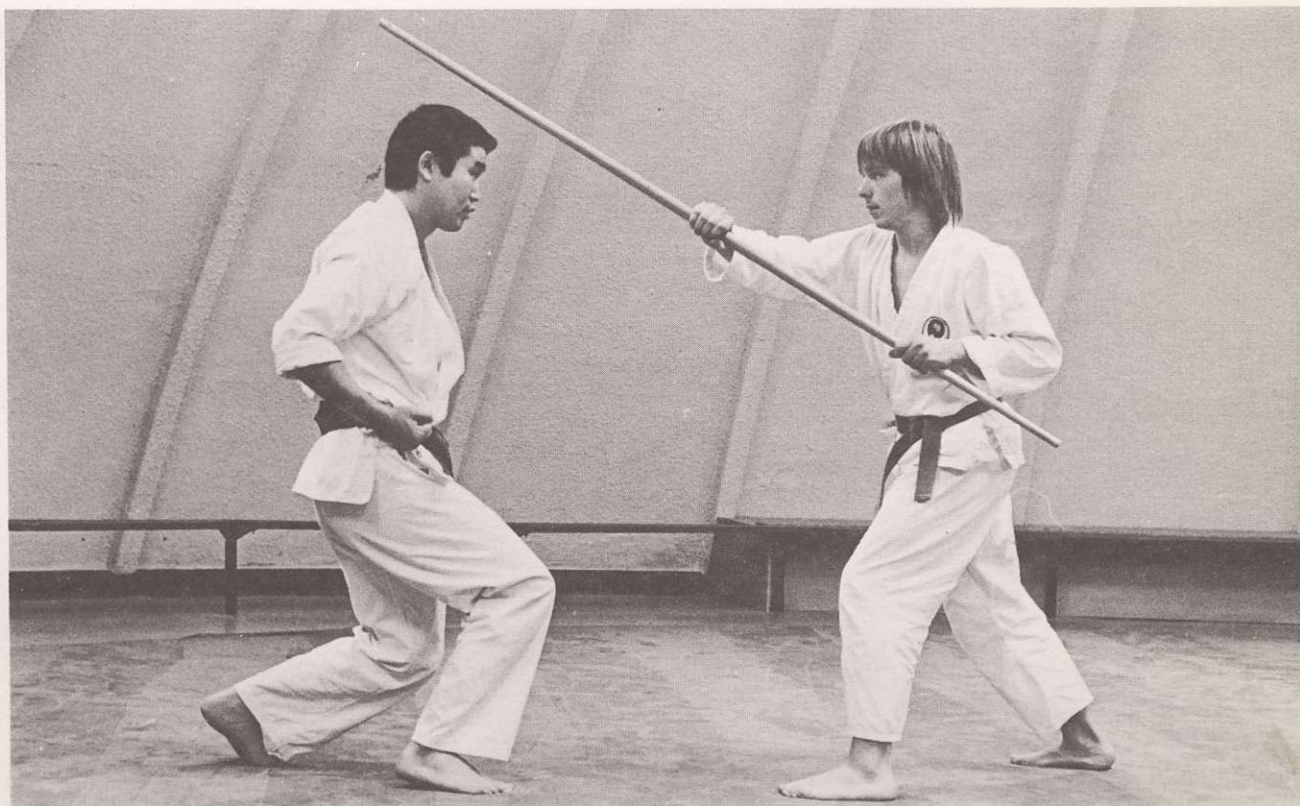


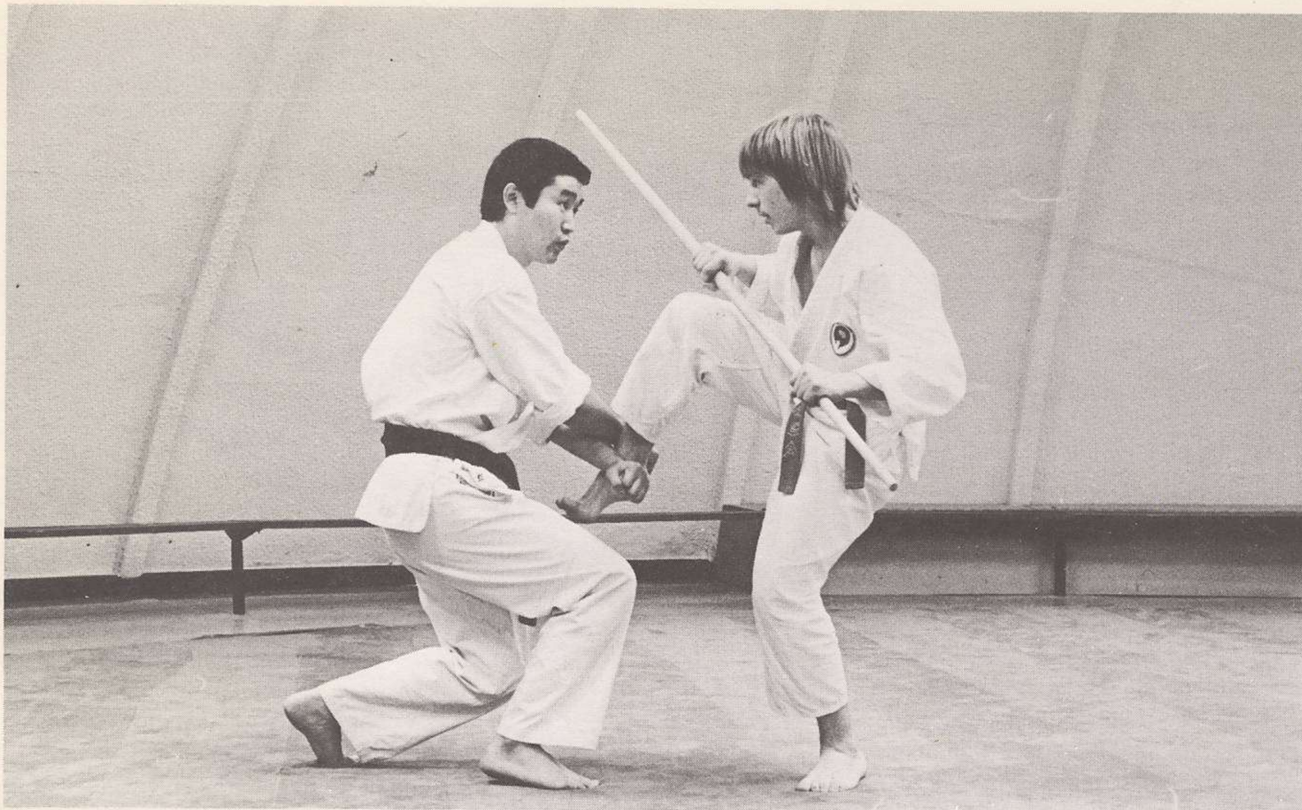
31 Rechter tegenstander: ▲
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
'Land' met de beide hielen van de grond en kijk naar de Rechter tegenstander.

32 Rechter tegenstander:
Val aan met **Jodan-Harai** *(hoge zwaai)* naar de slaap met de **Bo** *(stok).*

Uitvoerder:
Ontwijk met door de knieën te zakken (**Taisabaki** – *ontwijking).*
Let op de voeten. ▼



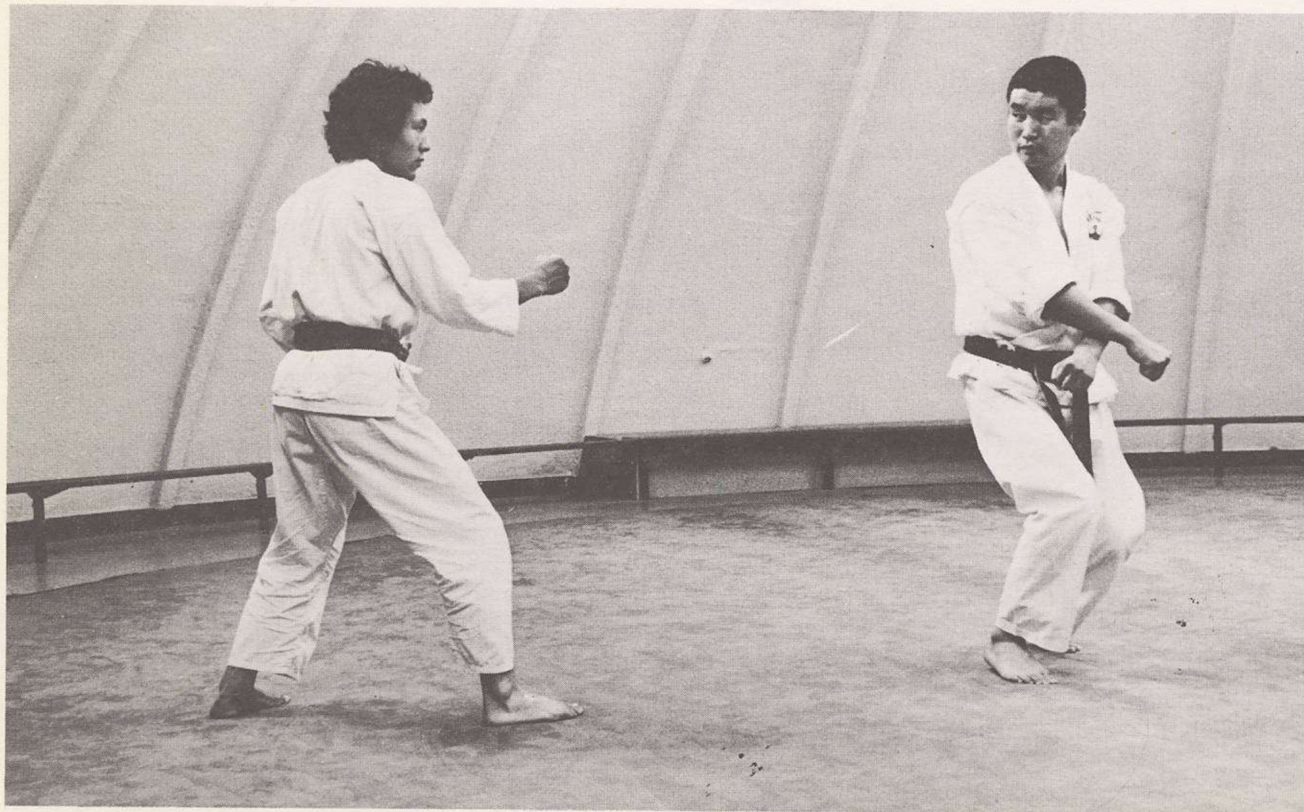


33 Rechter tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Gedan-Juji-Uke** *(lage blokkering met beide armen – rechterarm boven).*
Voer de acties op de foto's 24 t/m 33 snel achter elkaar uit.
Daarna een ogenblik **Zanshin.** ■

34 Achterste tegenstander:
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Kijk naar de Achterste tegenstander. ▼



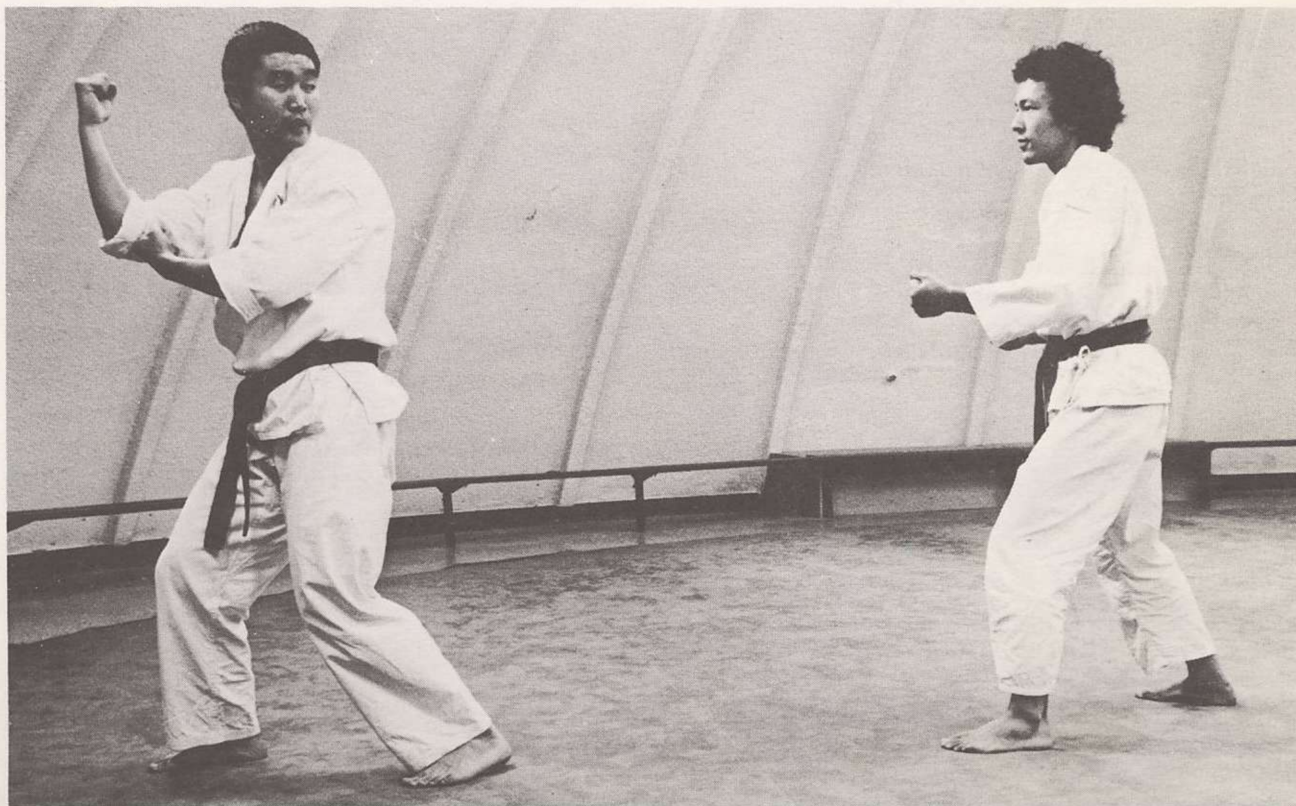


35 Achterste tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Jodan-Junzuki** *(linker rechte vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Draai naar rechts in **Junzuki-(Zenkutsu)–Dachi** *(rechte vuiststootstand)* en blokkeer met **Morote-Jodan-Harai-Uke** *(hoge zwaaiblokkering met beide armen).*
Voer de acties op de foto's 34 en 35 snel achter elkaar uit. Daarna even **Zanshin.** ■

36 Voorste tegenstander:
Ga staan in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Kijk naar de Voorste tegenstander. ▼





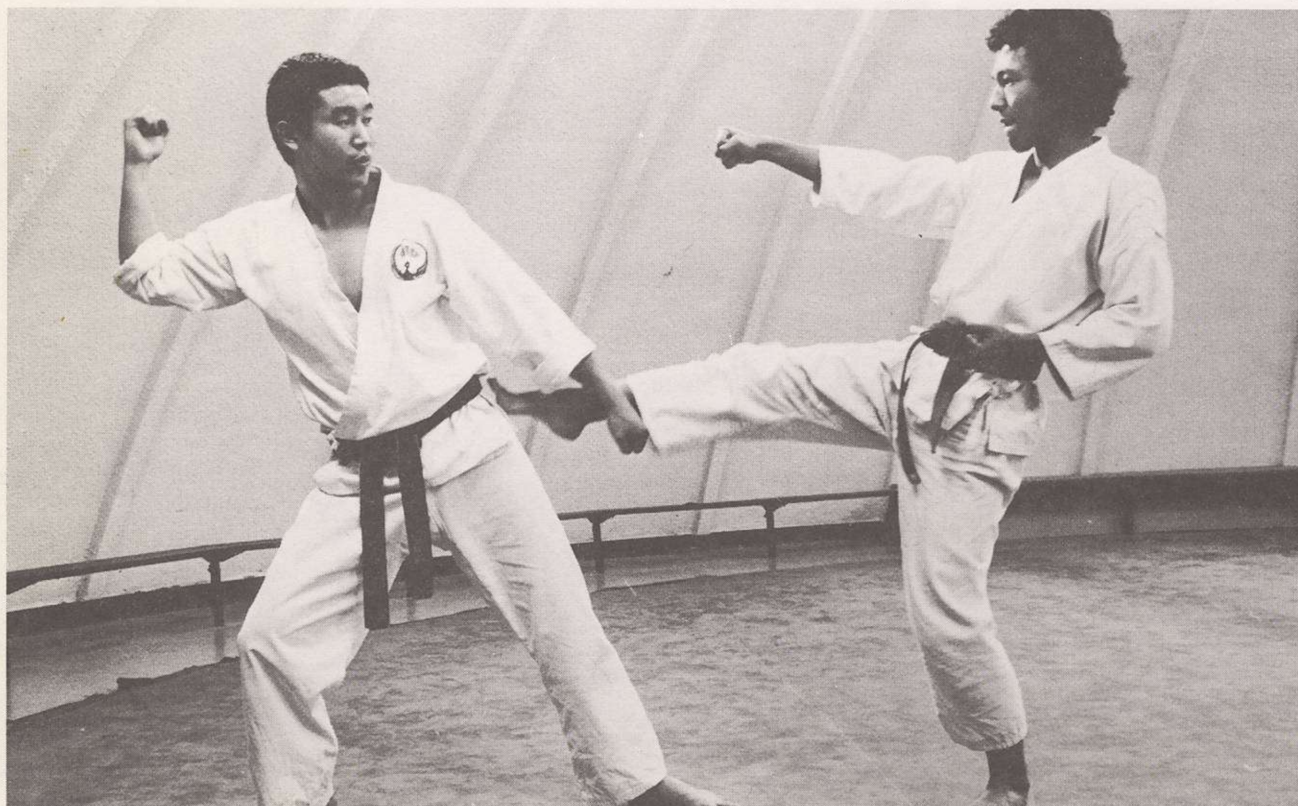
37 Voorste tegenstander: ▲
Val aan met **Migi-Jodan-Gyakuzuki** *(rechter hoge vuiststoot).*

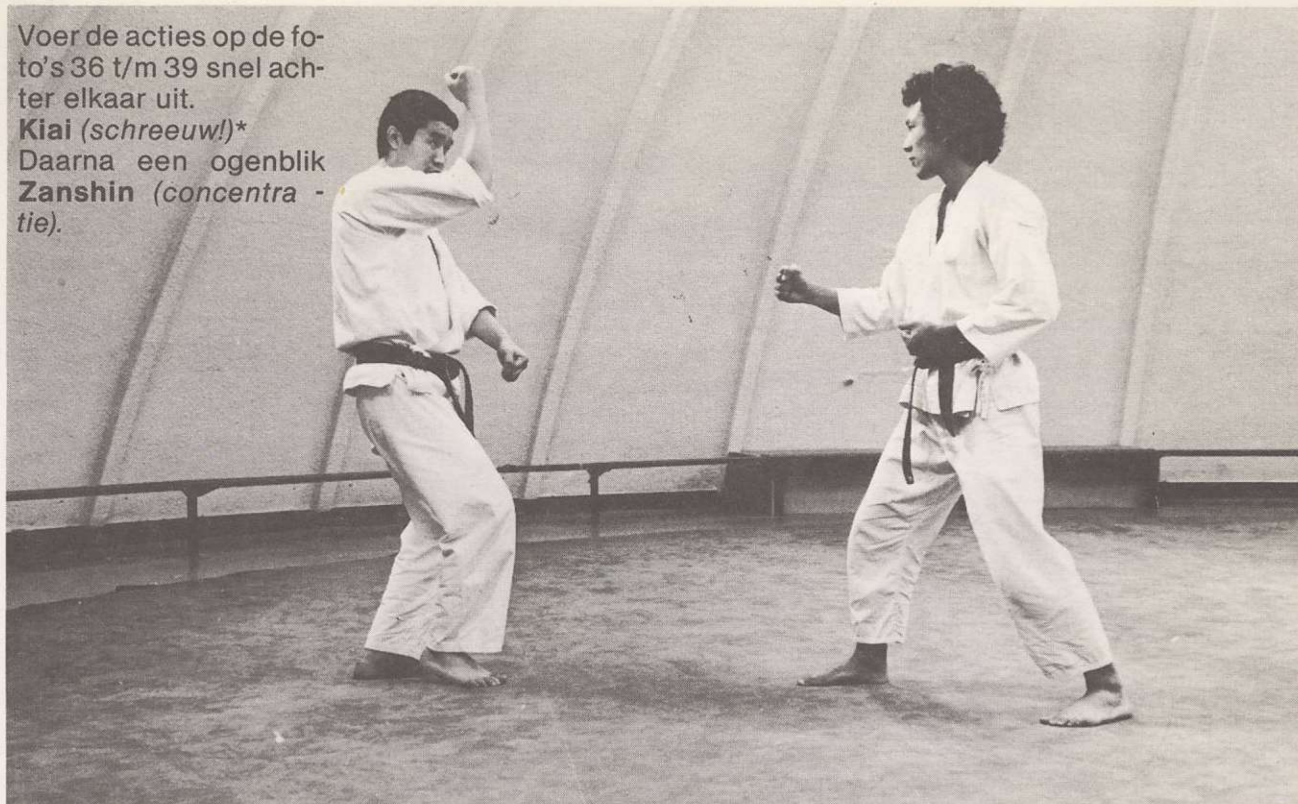
Uitvoerder:
Leun op het rechterbeen (**Taisabaki** – *ontwijking)* en blokkeer met **Migi-Jodan-Harai-Uke** *(rechter hoge zwaai-blokkering).*
Bereid u voor op een blokkering met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).*

38 Deze actie moet u niet uitvoeren, maar wel *kunnen* uitvoeren.

Voorste tegenstander:
Val aan met **Migi-Maegeri** *(rechter voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Hidari-Gedan-Barai** *(linker lage blokkering).* ▼





39 **Rechtsvoor tegenstander:** ▲
Ga staan in **Migi-Hanmi** *(rechter gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Trek uw linkerbeen bij en kijk naar de Rechtsvoor tegenstander.

40 **Rechtsvoor tegenstander:**
Val aan met **Hidari-Jodan-Gyakuzuki** *(linker tegengestelde vuiststoot omhoog).*

Uitvoerder:
Leun op het linkerbeen (**Taisabaki** – *ontwijking)* en blokkeer met **Hidari-Jodan-Harai-Uke** *(linker hoge zwaai-blokkering).* Bereid u voor om te blokkeren met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).* ▼





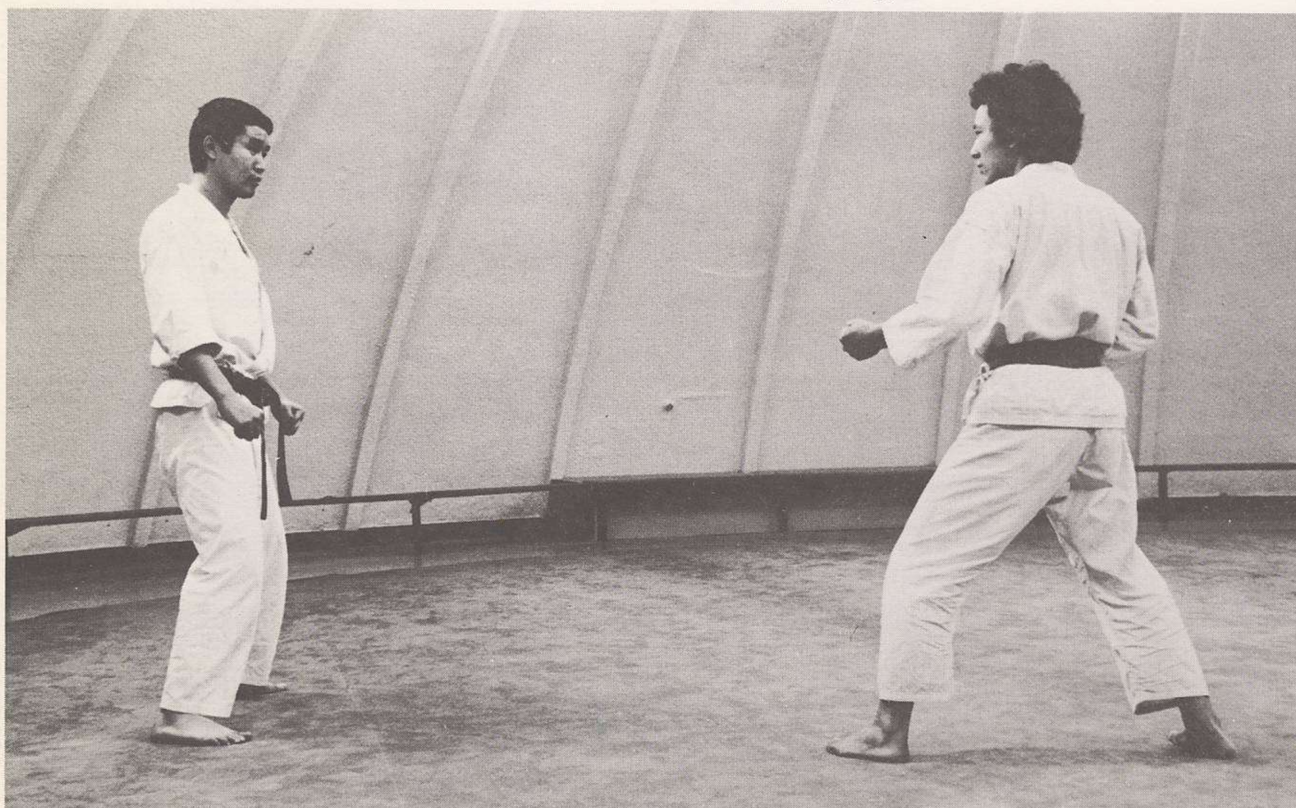
41 Deze actie moet u niet uitvoeren, wel *kunnen* uitvoeren.

Rechtsvoor tegenstander: ▲
Val aan met **Hidari-Maegeri** *(linker voorwaartse trap).*

Uitvoerder:
Blokkeer met **Migi-Gedan-Barai** *(rechter lage blokkering).*

42 **Rechtsvoor tegenstander:**
Ga terug in **Hidari-Hanmi** *(linker gevechtshouding).*

Uitvoerder:
Ga terug in **Kata-Yoi-No-Shisei** *(voorbereidingshouding van de kata).*
Zanshin *(concentratie).*
Yame *(afgelopen).*
Rei *(buiging).* ▼



Notities

Notities

Notities

Notities

In dit oorspronkelijk Nederlandse boek beschrijft de in ons land (in eigen en andere sportscholen) werkzame karatetrainer H. Muramatsu (5e dan) de belangrijkste karatetechnieken. Hij was in Japan de uitverkoren leerling van de beroemde grootmeester Ohtsuka. De Kata's in dit boek vormen de onmisbare basistechnieken van de totale karatesport. Ze bestaan uit een serie van elkaar opvolgende verdedigings- en aanvalstechnieken (geconditioneerde responses).
De Kata's waarmee elke leerling uiteindelijk vertrouwd moet zijn, worden in dit boek met meer dan 400 foto's gedemonstreerd en tegelijkertijd door het afbeelden van een directe tegenstander begrijpelijk gemaakt. Dit boek, het enige in z'n soort, vormt het standaardwerk voor beoefenaars van de karatesport.

ISBN 90 6278 891 2

Tiebosch Uitgeversmaatschappij B.V.